令和7年 4月 献立予定表

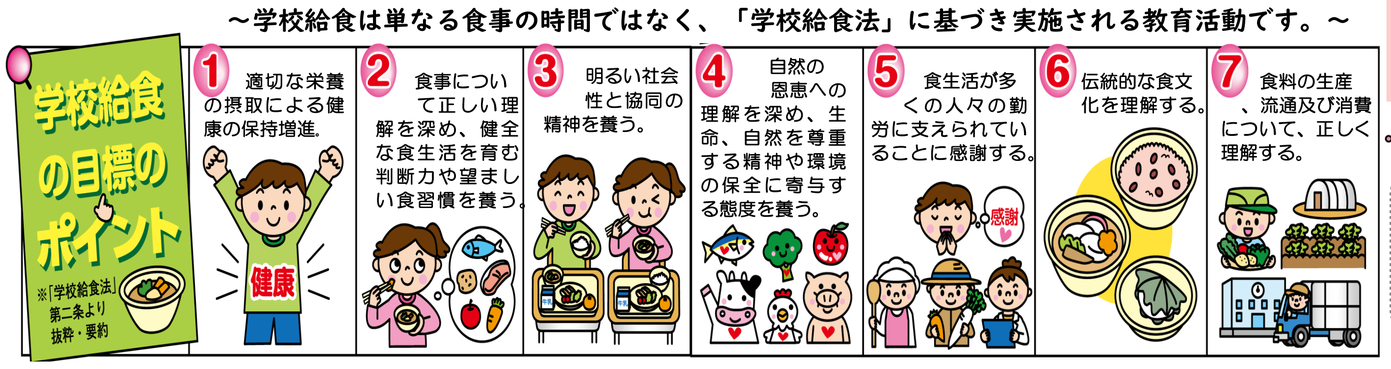
周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名		主な材料（赤）主に体をつくる	主な材料（緑）主に体の調子をととのえる	主な材料（黄）主にエネルギーになる	栄養価 上：エネルギー(kcal) 下：たんぱく質(g) 小学校	栄養価 中学校	家庭でとりたい食品
8 火	丸型横割りパン	照焼きチキンパティ	鶏肉	玉ねぎ	**パン(小麦粉・米粉)** パン粉	636	775	魚介類
		ゆで野菜		キャベツ にんじん				
		大豆と野菜のスープ オレンジ	**豚肉** **大豆**	にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ セロリー パセリ オレンジ	じゃがいも	27.2	32.8	
9 水	炊き込みごはん	炊き込みごはん	鶏肉	ごぼう にんじん 干ししいたけ さやいんげん	砂糖 油 **米** 麦	585	763	果物
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ		油 小麦粉			
		昆布和え	昆布	白菜 きゅうり				
		けんちん汁	鶏肉 **豆腐** 油揚げ	しめじ 大根 にんじん **ねぎ**	こんにゃく	22.3	28.0	
10 木	麦ごはん	鯖の塩焼き	鯖		**米** 麦	691	830	色の濃い野菜
		ひじきの煮物	ひじき 油揚げ	にんじん さやいんげん	油 砂糖 ごま			
		豚汁	**豚肉** 豆腐 みそ	にんじん 干ししいたけ 大根 **ねぎ**	さつまいも こんにゃく	29.2	34.3	
11 金	パン	トマトオムレツ	卵 鶏肉	玉ねぎ トマト	**パン(小麦粉・米粉)**	676	823	海藻類
		ブロッコリーとコーンのソテー	鶏肉	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん とうもろこし にんにく	油			
		コンソメスープ マーシャルビンズ		にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム さやいんげん	じゃがいも マーシャルビンズ	26.2	30.3	
14 月	麦ごはん	ポークカレー	**豚肉** 牛乳	玉ねぎ じんじん にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも 油 **米** 麦	646	780	きのこ類
		ツナサラダ	マグロ油漬けフレーク	キャベツ にんじん きゅうり	フレンチドレッシング	22.3	26.2	
15 火	パン	ハムサラダ	チキンハム	きゅうり 小松菜 にんじん	オリーブ油 砂糖 **パン(小麦粉・米粉)**	671	821	種実類
		フルーツミックス		黄桃 パインアップル バナナ	ゼリー(マスカット)	24.1	29.2	
		春キャベツのクリームスープ	ウインナー(鶏肉) 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん	じゃがいも			
16 水	ちらし寿司	ちらし寿司	油揚げ ちくわ 卵	干ししいたけ にんじん れんこん さやいんげん	砂糖 **米** 麦	623	773	いも類
		花形豆腐ハンバーグ 入学祝い献立	鶏肉 豆腐 おから	玉ねぎ にんじん				
		ごま和え		白菜 小松菜	砂糖 ごま	22.5	27.3	
		すまし汁 お米deガトーショコラ	豆腐 かまぼこ わかめ	玉ねぎ にんじん えのきたけ **ねぎ**	ガトーショコラ			
17 木	麦ごはん	たけのこ入り麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ	干ししいたけ たけのこ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ **ねぎ**	砂糖 片栗粉 ごま油 **米** 麦	631	767	色の濃い野菜
		中華サラダ	鶏肉 卵	にんじん きゅうり キャベツ きくらげ	砂糖 ごま ごま油	26.9	32.2	
18 金	きつねうどん	きつねうどん	油揚げ 平天	玉ねぎ にんじん **ねぎ**	うどん 砂糖	624	729	きのこ類
		キャベツのソース炒め 大阪府の料理	**豚肉**	キャベツ にんじん ピーマン	油 砂糖			
		揚げたこやき	たこ かつお節	キャベツ ねぎ	油 小麦粉	29.1	34.1	
21 月	パエリヤ風ごはん	パエリヤ風ごはん	ベーコン いか えび	トマト 玉ねぎ にんじん グリンピース	バター オリーブ油 **米** 麦	666	787	海藻類
		トルティージャ スペインの料理	卵 チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ	じゃがいも			
		豆のスープ	鶏肉 レンズ豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ セロリー パセリ	じゃがいも 大麦 小麦	27.0	31.6	
22 火	パン	大豆とごぼうのミンチカツ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ ごぼう	油 **パン(小麦粉・米粉)** パン粉	697	882	小魚類
		野菜のドレッシング和え		小松菜 にんじん キャベツ	野菜いっぱいドレッシング			
		コーンスープ	ベーコン 牛乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	24.7	30.9	
23 水	麦ごはん	いわしの甘露煮	鰯		**米** 麦 砂糖	629	761	色の濃い野菜
		ゆかり和え		キャベツ きゅうり しそ				
		じゃがいものみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	えのきたけ 玉ねぎ **ねぎ**	じゃがいも	23.4	27.5	
24 木	麦ごはん	ドライカレー	鶏肉 大豆	にんにく しょうが にんじん トマト 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 油 **米** 麦	657	815	種実類
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パインアップル 黄桃 バナナ				
		【中学】小魚	【中学】かたくちいわし		【中学】砂糖	21.7	28.2	
25 金	丸型横割りパン	白身魚フライ(パンにはさんで食べよう)	ホキ		油 **パン(小麦粉・米粉)** パン粉 小麦粉	694	836	果物
		ゆで野菜		キャベツ にんじん				
		ミネストローネ 1食タルタルソース	**豚肉** 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト	マカロニ ノンエッグタルタルソース	28.7	34.3	
28 月	麦ごはん	チキンチキンごぼう	**鶏肉**	ごぼう グリンピース	油 砂糖 **米** 麦	699	835	いも類
		地場産野菜のみそ汁 地場産給食	**豆腐** **油揚げ** みそ	にんじん 大根 玉ねぎ **エリンギ** **ほうれん草**				
		手作りプリン	**牛乳**		プリンの素	26.7	31.4	
30 水	麦ごはん	牛丼の具	牛肉 さつまあげ	しょうが 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ **ねぎ**	こんにゃく 砂糖 **米** 麦	625	761	魚介類
		豆腐汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ にんじん **ねぎ**				
		りんご		りんご		26.8	31.8	

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしくお願い致します。

～学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。～



周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

今年度の初回給食費納付期限は6月2日（月）です。口座振替の方は、残高確認をお願いいたします。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

令和7年 5月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名		主な材料（朱）主に体をつくる	主な材料（緑）主に体の調子をととのえる	主な材料（黄）主にエネルギーになる	栄養価 上：エネルギー(kcal) 下：たんぱく質(g) 小学校	栄養価 中学校	配膳でとりたい食品
1 木	減量たけのこご飯	減量たけのこご飯	鶏肉	たけのこ にんじん	油 砂糖 **米** 麦	677	793	果物
		鰹の揚げ煮 **婚午の節句献立**	鰹	玉ねぎ **ねぎ**	油 砂糖 片栗粉			
		野菜のごま和え		キャベツ 小松菜	砂糖 ごま	31.4	37.1	
		わかめ汁 ミニ柏餅	豆腐 わかめ	玉ねぎ 干ししいたけ にんじん **ねぎ**	**柏餅**			
2 金	パインパン	パインパン		パインアップル	**パン(小麦粉・米粉)**	648	815	きのこ類
		クリームシチュー	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース	油 じゃがいも			
		ハムサラダ 【中学】小魚	ポークハム【中学】かたくちいわし	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	フレンチドレッシング 【中学 】砂糖	23.8	31.4	
7 水	わかめ麦ごはん	わかめ麦ごはん	わかめ		**米** 麦	698	823	いも類
		炒り豆腐	豆腐 **豚肉** **卵** ちくわ	にんじん 玉ねぎ グリンピース	ごま油 砂糖			
		きんぴらごぼう はちみつレモンゼリー		ごぼう にんじん	油 砂糖 ごま はちみつレモンゼリー	23.7	27.8	
8 木	麦ごはん	鰺カツ	鰺 すけとうだら	玉ねぎ	油 **米** 麦 パン粉	632	762	種実類
		小松菜の煮浸し	ちくわ **油揚げ**	小松菜 にんじん				
		かきたま汁	豆腐 **卵**	玉ねぎ にんじん **ねぎ**	片栗粉	24.3	28.8	
9 金	パン	ビーンズポタージュ	白いんげん豆 鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ パセリ	じゃがいも **パン(小麦粉・米粉)**	698	839	魚介類
		アスパラガスのソテー	ベーコン	アスパラガス にんじん キャベツ **エリンギ** にんにく	油			
		チョコスプレッド オレンジ		オレンジ	チョコスプレッド	24.8	29.9	
12 月	麦ごはん	チキンカレー	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも **米** 麦	679	826	色の濃い野菜
		海藻サラダ	海藻 まぐろ水煮フレーク	キャベツ にんじん	油 砂糖			
		フルーツミックス		黄桃 パインアップル バナナ	サイダーゼリー	21.2	24.7	
13 火	小ココア揚げパン	小ココア揚げパン			油 ココア 砂糖 **パン(小麦粉・米粉)**	600	768	海藻類
		ポトフー	**豚肉** ウィンナー	玉ねぎ にんじん 白菜 パセリ	じゃがいも			
		コールスローサラダ	チキンハム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	コールスロードレッシング	21.4	26.4	
14 水	麦ごはん	キャベツ入りつくね	鶏肉	キャベツ	**米** 麦 片栗粉	629	760	魚介類
		しそひじき和え **地場産給食**	ひじき	きゅうり 小松菜 しそ	砂糖			
		けんちょう	**鶏肉** **豆腐**	にんじん 大根 干ししいたけ	板こんにゃく 砂糖 油 ごま油	26.3	31.2	
15 木	高菜ごはん	高菜ごはん	ベーコン	玉ねぎ 高菜	ごま油 **米** 麦	632	761	果物
		きびなごの南蛮漬け **熊本県の料理**	きびなご	玉ねぎ にんじん ピーマン	油 砂糖 パン粉 小麦粉			
		タイピーエン	**豚肉** えび いか うずら卵	白菜 にんじん **もやし** しょうが 干ししいたけ	春雨	25.2	29.9	
16 金	パン	鶏肉とカシューナッツの炒め物	鶏肉	にんじん 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが	カシューナッツ ごま油 片栗粉 **パン(小麦粉・米粉)**	694	857	海草類
		豆乳スープ	ベーコン 豆乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも			
		ソフトチーズ	チーズ			27.9	34.0	
19 月	麦ごはん	れんこんしゃきしゃきいいキムチ	**豚肉**	白菜 玉ねぎ れんこん **ねぎ**	ごま油 **米** 麦	631	761	きのこ類
		おじゃがもち汁	油揚げ	玉ねぎ 大根 にんじん **ねぎ**	じゃがいも 片栗粉			
		SDGsふりかけ	昆布 かつお節		砂糖 ごま	24.3	28.3	
20 火	黒糖パン	チキンビーンズ	**鶏肉** 大豆	**玉ねぎ** にんじん グリンピース トマト	じゃがいも 砂糖 黒砂糖 **パン(小麦粉・米粉)**	696	855	色の濃い野菜
		ごぼうサラダ		ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし 小松菜	ノンエッグマヨネーズ ごま	26.7	32.2	
21 水	麦ごはん	白身魚の磯香天ぷら	ホキ **卵** 青のり		小麦粉 油 **米** 麦	649	764	種実類
		昆布和え	昆布	キャベツ きゅうり				
		じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ	**玉ねぎ** にんじん **ねぎ**	じゃがいも	24.9	29.2	
22 木	麦ごはん	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ	干ししいたけ しょうが にんにく にんじん **玉ねぎ** **ねぎ**	砂糖 片栗粉 ごま油 **米** 麦	636	773	果物
		春雨サラダ	チキンハム しらす干し	きくらげ キャベツ とうもろこし にんじん きゅうり	春雨 ごま 砂糖 ごま油	27.2	32.4	
23 金	カレーうどん	カレーうどん	**豚肉** 油揚げ 平天	にんじん **玉ねぎ** **ねぎ**	うどん	629	747	いも類
		ひじきとツナのソテー	ひじき まぐろ油漬けフレーク	キャベツ にんじん	油 ごま			
		冷凍ピーチ		黄桃		28.2	33.5	
26 月	麦ごはん	中華丼の具	**豚肉** うずら卵 ちくわ	にんじん **玉ねぎ** キャベツ 干ししいたけ さやいんげん	砂糖 片栗粉 **米** 麦 ごま油	647	799	海藻類
		揚げ春巻き	鶏肉	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ たこのこ	油 小麦粉 春雨 片栗粉			
		中華和え		大根 にんじん 小松菜	ごま 砂糖 ごま油	21.3	25.1	
27 火	縦割りパン	チリコンカンの具 **アメリカの料理**	**豚肉** 大豆 大福豆 金時豆	にんにく **玉ねぎ** トマト	油 **パン(小麦粉・米粉)**	626	765	魚介類
		チキンヌードルスープ	鶏肉	**玉ねぎ** ズッキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん パセリ にんにく 白菜	スパゲッティ 油			
		オレンジ		オレンジ		26.5	31.9	
28 水	麦ごはん	焼きししゃも	ししゃも		**米** 麦	642	805	色の濃い野菜
		白菜の煮浸し	**油揚げ** かつお節	白菜 小松菜	砂糖			
		うま煮	鶏肉 生揚げ ちくわ 高野豆腐 昆布	たけのこ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにゃく 砂糖	26.8	34.5	
29 木	麦ごはん	肉信田	鶏肉 豚肉 油揚げ	にんじん 玉ねぎ ごぼう	砂糖 **米** 麦 片栗粉	659	794	果物
		ごま酢和え		きゅうり **もやし** にんじん	ごま 砂糖			
		なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	なめこ **玉ねぎ** にんじん **ほうれん草**	じゃがいも	24.1	28.5	
30 金	鮭のクリームスパゲッ	鮭のクリームスパゲッティ	鮭 ベーコン **牛乳** 粉チーズ	切り干し大根 **玉ねぎ** にんじん パセリ にんにく	バター スパゲッティ	605	784	豆製品
		フレンチサラダ	チキンハム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	オリーブ油 砂糖			
		【中学】アーモンド			【中学】アーモンド	26.3	33.1	

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

新年度始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。今の気候は比較的過ごしやすいですが、急に気温上ることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

柏（かしわ）の木は芽がでるまで、古い葉が木に残っていることから、家が栄えるようにとの願いをこめて、端午の節句に柏餅が食べられます。関西地方や西日本では柏の葉のかわりにサルトリイバラの葉をつかうことが多いです。給食では一足早く、1日（木）に「しぶかわ工房」で作られた柏餅を予定しています。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！

食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

学校給食費（5月）の納付期限は6月2日（月）です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

令和7年 6月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名		主な材料（赤）主に体をつくる	主な材料（緑）主に体の調子をととのえる	主な材料（黄）主にエネルギーになる	栄養価 上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g) 小学校	栄養価 中学校	家庭でとりたい食品
2 月	麦ごはん	八宝菜	**豚肉** いか えび うずら卵	にんじん たけのこ キャベツ **玉ねぎ** チンゲンサイ **にんにく** しょうが	ごま油 でん粉 **米** **麦**	638 26.6	779 32.4	海草類
		コーン焼売	豚肉 鶏肉	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ しょうが	でん粉 小麦粉 油 砂糖			
		もやしの中華和え		**もやし** **きゅうり**	ごま 砂糖 ごま油			
3 火	パン	ブラウンシチュー	**豚肉** 牛乳	にんじん しめじ **玉ねぎ** グリンピース **にんにく**	じゃがいも バター **パン(小麦粉・米粉)**	675 25.4	825 30.4	魚介類
		マカロニサラダ	チキンハム	きゅうり **玉ねぎ** にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖			
		オレンジ		オレンジ				
4 水	麦ごはん	小鰯のフライ	鰯	しょうが	油 **米** **麦** でん粉	644 22.8	789 27.4	果物
		ごま和え		キャベツ 小松菜	砂糖 ごま			
		生揚げのみそ汁 穀物ふりかけ	生揚げ みそ のり	**玉ねぎ** にんじん 大根 **ねぎ**	でん粉 米 砂糖			
5 木	ひじきごはん	ひじきごはん	ひじき 鶏肉	にんじん とうもろこし さやいんげん	砂糖 油 **米** **麦**	650 31.2	774 37.2	きのこ類
		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 ちくわ 高野豆腐 **卵**	にんじん **玉ねぎ** さやいんげん	じゃがいも 砂糖			
		かむかむソテー	いか	ごぼう 青ピーマン 赤ピーマン	アーモンド 油 バター			
6 金	皿うどん	皿うどん	**豚肉** いか うずら卵 平天	にんじん キャベツ **玉ねぎ** **もやし** **ねぎ**	油 でん粉 ごま油 皿うどん麺	606 27.0	727 31.9	豆類
		小松菜のサラダ	まぐろ油漬け	小松菜 キャベツ	オリーブ油 砂糖			
		冷凍パイン		パインアップル				
9 月	麦ごはん	山口県産ぎょうざメンチカツ	**豚肉**	玉ねぎ にんにく しょうが	油 **米** **麦** パン粉	676 25.4	788 28.4	種実類
		野菜のドレッシング和え		**きゅうり** **キャベツ**	野菜いっぱいドレッシング			
		豆乳いりみそ汁	**鶏肉** **油揚げ** みそ **豆乳**	**干ししいたけ** にんじん **玉ねぎ** **ねぎ**	**じゃがいも**			
10 火	縦割りパン	米粉のカスタードクリーム	**牛乳** **卵**		砂糖 バター **米粉** **パン(小麦粉・米粉)**	704 26.9	867 32.2	魚介類
		チキンボールのトマト煮	**鶏肉** **豚肉**	にんじん **玉ねぎ** 小松菜 トマト	**じゃがいも** パン粉			
		大豆サラダ	**チキンハム** **大豆**	**きゅうり** にんじん **キャベツ**	ノンエッグマヨネーズ			
11 水	麦ごはん	豚玉丼の具	**豚肉** **卵** 平天	**玉ねぎ** ごぼう **干ししいたけ** **ねぎ**	**米粉** **米** **麦**	635 27.0	771 32.4	いも類
		野菜のカレーソテー	**鶏肉**	**ほうれん草** **玉ねぎ** **エリンギ**				
12 木	麦ごはん	県産玉子焼き	**卵**		**米** **麦**	640 25.7	754 29.4	色の濃い野菜
		徳山漬けあえ		**キャベツ** **徳山漬け(大根** **なす** **きゅうり** **たけのこ他)**				
		鶏じゃが	**鶏肉**	にんじん **玉ねぎ** **ねぎ**	**じゃがいも** **こんにゃく**			
13 金	肉うどん	肉うどん	**豚肉** **油揚げ** 平天	**玉ねぎ** **ねぎ**	**うどん**	624 31.2	727 36.9	色の薄い野菜
		いかとほうれん草のソテー	いか ベーコン	**ほうれん草** **玉ねぎ** **にんにく**	油			
		小野茶ムース			**小野茶ムース**			
16 月	麦ごはん	シーフードカレー	えび いか ベーコン 大豆	**玉ねぎ** にんじん パセリ **にんにく**	**じゃがいも** 油 **米** **麦**	680 21.5	871 28.1	海藻類
		フルーツココ		黄桃 パイナップル	ナタデココ マスカットゼリー			
		【中学】チーズ	【中学】チーズ					
17 火	パン	米粉シチュー	鶏肉 豚肉 牛乳	**玉ねぎ** にんじん ブロッコリー	じゃがいも **米粉** **パン(小麦粉・米粉)** パン粉	698 30.9	847 37.4	果物
		ツナサラダ	まぐろ油漬け	**キャベツ** にんじん **きゅうり** **玉ねぎ**	油 砂糖			
		煮干しと大豆のごまがらめ	かえり 大豆		オリーブ油 ごま 砂糖			
18 水	麦ごはん	そぼろごはんの具	鶏肉 大豆 **おから** **卵**	にんじん グリンピース	砂糖 ごま 油 **米** **麦**	649 26.8	773 31.3	いも類
		梅おかか和え	かつおぶし	小松菜 にんじん **キャベツ** うめ	砂糖			
		けんちん汁	**豚肉** **豆腐** 油揚げ	**大根** にんじん ごぼう **ねぎ**				
19 木	麦ごはん	チキン南蛮	鶏肉		でん粉 小麦粉 油 砂糖 **米** **麦**	662 24.1	794 28.5	きのこ類
		切り干し大根の中華サラダ	わかめ	切り干し大根 にんじん きゅうり	砂糖 ごま ごま油			
		豆腐のみそ汁 日向夏ゼリー	豆腐 みそ	**大根** **玉ねぎ** にんじん **ねぎ**	日向夏ゼリー			
20 金	パン	ポークビーンズ	**豚肉** 大豆	**玉ねぎ** にんじん グリンピース トマト	じゃがいも 砂糖 **パン(小麦粉・米粉)**	672 29.3	823 35.6	魚介類
		もやしのソテー	鶏肉	**もやし** にんじん 青ピーマン **にんにく**	油			
		ソフトチーズ	チーズ					
23 月	麦ごはん	鰯のアングレーズ	鰯		油 砂糖 パン粉 **米** **麦** でん粉	679 26.2	823 30.8	いも類
		昆布あえ	塩昆布	**キャベツ** **きゅうり**				
		かき玉汁	豆腐 **卵**	白菜 にんじん 小松菜 干ししいたけ	でん粉			
24 火	パン	ラザーニャ	牛乳 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん トマト しょうが	**パン(小麦粉・米粉)** 小麦粉	639 24.3	766 28.6	海草類
		イタリアンサラダ		**キャベツ** 赤ピーマン きゅうり とうもろこし **玉ねぎ** レモン	オリーブ油 砂糖			
		ミネストローネ	**豚肉** 白いんげん豆	**玉ねぎ** にんじん パセリ トマト	マカロニ			
25 水	麦ごはん	韓国風肉じゃが	**豚肉** 厚揚げ ちくわ	**にんにく** **玉ねぎ** にんじん **ねぎ**	じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま **米** **麦**	683 25.5	833 30.0	果物
		春雨サラダ	鶏肉 しらす干し	小松菜 **キャベツ** にんじん **きくらげ**	春雨 ごま 棒棒鶏ドレッシング			
		ミニトマト		ミニトマト				
26 木	麦ごはん	わかめカツ	くきわかめ	にんじん 玉ねぎ	油 **米** **麦** パン粉 小麦粉	615 18.2	768 21.5	種実類
		ゆかり和え		**キャベツ** 小松菜 しそ				
		なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	なめこ **玉ねぎ** にんじん **ねぎ**	じゃがいも			
27 金	パン	魚のみそマヨチーズ焼き	タラ みそ チーズ	えのきたけ **ねぎ**	ノンエッグマヨネーズ **パン(小麦粉・米粉)** でん粉	632 26.3	775 31.7	色の濃い野菜
		ブルーベリージャム			ブルーベリージャム			
		野菜と豆のコンソメスープ	レンズ豆 大豆	にんじん **玉ねぎ** しめじ セロリー パセリ	じゃがいも 大麦 小麦			
30 月	オムライス	チキンライス	鶏肉	**玉ねぎ** にんじん グリンピース	**米** **麦**	643 26.5	776 28.1	きのこ類
		オムライスシート	卵		でん粉			
		コーンスープ オレンジ	ベーコン 白いんげん豆 牛乳	とうもろこし **玉ねぎ** にんじん パセリ オレンジ	じゃがいも 油			

6/4～6/10 歯と口の健康週間（噛みごたえのある食材をとりいれます）

6/9～6/13 地場産給食週間（山口県産材料を多く使います）

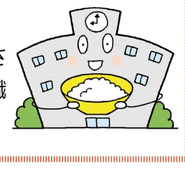
宮崎県の料理 食育の日

イタリアの料理

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

６月は食育月間

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。



学校給食の衛生管理

～安心安全な給食を提供するために～

衛生的な身支度
清潔な調理着で髪の毛をすべておおいマスクをつけて調理にあたります。

手洗の徹底
作業前は個人専用の爪ブラシを使って念入りに、また、作業が変わるごとに手を洗います。

エプロンなどの使い分け
汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使い分けています。

適切な温度管理
加熱する食品は、中心部が75℃で1分間以上、（ノロウイルス汚染のおそれがある食品の場合は85～90℃で90秒以上）加熱し、記録します。

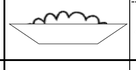
周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

学校給食費（6月）の納付期限は6月30日（月）です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

令和7年 7月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	献立名		主な材料（赤）主に体をつくる	主な材料（緑）主に体の調子をととのえる	主な材料（黄）主にエネルギーになる	栄養価 上：エネルギー(kcal) 下：たんぱく質(g)		家庭でとりたい食品
1 火	ナン	キーマカレー	**豚肉** 大豆 レンズ豆	**玉ねぎ** にんじん グリンピース にんにく トマト	大麦 小麦 砂糖 油 ナン	621 25.5	777 31.2	種実類
		じゃがいものザブシ インドの料理	チキンハム	キャベツ しょうが	じゃがいも 油			
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	パイナップル 黄桃 バナナ				
2 水	麦ごはん	タラの甘酢あんがらめ	タラ	**玉ねぎ** 干ししいたけ グリンピース **にんにく**	油 砂糖 でん粉 **米** **麦**	652 22.2	788 26.0	果物
		水餃子のスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	**玉ねぎ** **もやし** にんじん チンゲンサイ キャベツ ねぎ	小麦粉			
3 木	麦ごはん	鶏じゃが	鶏肉 厚揚げ ちくわ	にんじん **玉ねぎ** グリンピース	じゃがいも こんにゃく 砂糖 **米** **麦**	641 27.4	776 32.7	色の濃い野菜
		切り干し大根のごま和え	しらす干し	切り干し大根 にんじん きゅうり キャベツ	ごま 砂糖			
		ひじきふりかけ	ひじき		ごま			
4 金	塩やきそば	塩やきそば	**豚肉** ちくわ いか	**もやし** キャベツ **玉ねぎ** にんじん **青ピーマン**	ごま油 焼きそば麺	618 30.9	735 37.2	海藻類
		キャベツの梅おかか和え	かつお節 しらす干し	キャベツ **きゅうり** にんじん うめ	砂糖			
		メロン		メロン				
7 月	ゆかり麦ごはん	星型コロッケ	豚肉	しそ 玉ねぎ	油 **米** **麦** じゃがいも パン粉	679 20.4	798 25.7	魚介類
		ピリ辛きゅうり 七夕の献立		**きゅうり** もやし	ごま油 砂糖 ごま			
		そうめん汁 七ターロパインゼリー	鶏肉 油揚げ	干ししいたけ **玉ねぎ** にんじん 小松菜	そうめん パインゼリー			
8 火	パン	ミートボールのケチャップ煮	鶏肉 豚肉	**玉ねぎ** にんじん グリンピース	マカロニ じゃがいも 砂糖 油 **パン（小麦粉・米粉）** パン粉	687 27.2	847 33.1	色の濃い野菜
		フレンチサラダ	チキンハム	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	油 砂糖			
		ソフトチーズ	チーズ					
9 水	麦ごはん	マーボー茄子 地場産給食	**豆腐** **豚肉** 大豆 みそ	**なす** 干ししいたけ しょうが **にんにく** にんじん 玉ねぎ **ねぎ**	でん粉 ごま油 **米** **麦**	655 29.9	794 35.7	いも類
		ひじきのサラダ	ひじき マグロ油漬け しらす干し	大根 にんじん きゅうり	ごまドレッシング			
10 木	麦ごはん	スタミナ納豆	納豆 鶏肉	しょうが **にんにく** **ねぎ**	ごま油 砂糖 **米** **麦**	710 32.7	859 39.2	きのこ類
		鯵の南蛮漬け	あじ	玉ねぎ にんじん **青ピーマン**	油 砂糖 でん粉			
		わかめスープ	豆腐 油揚げ わかめ	玉ねぎ にんじん **ねぎ**	ごま油			
11 金	パン	豆腐ハンバーグのピザ焼き	豆腐 鶏肉 チーズ	玉ねぎ パセリ	**パン（小麦粉・米粉）** パン粉	650 30.5	764 34.3	海藻類
		卵とトマトのスープ	**卵** ベーコン	トマト 玉ねぎ 小松菜	でん粉			
		オレンジ		オレンジ				
14 月	ジューシー	ジューシー（炊き込みごはん）	**豚肉** 昆布 平天	にんじん 干ししいたけ **ねぎ**	ごま油 **米** **麦**	618 25.1	732 29.5	果物
		ゴーヤチャンプルー 沖縄県の料理	鶏肉 豆腐 **卵**	にがうり しめじ	ごま油 砂糖			
		もずくスープ	もずく かまぼこ	玉ねぎ にんじん **ねぎ**	でん粉			
15 火	パン	白身魚のフライサルサソースかけ	ホキ	玉ねぎ トマト	油 **パン（小麦粉・米粉）** パン粉 小麦粉	683 26.5	822 31.6	いも類
		ラビオリスープ	豚肉	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	小麦粉 パン粉			
		青じそサラダ		きゅうり にんじん とうもろこし	青じそドレッシング			
16 水	麦ごはん	野菜たっぷりみそ炒め 野菜メニューコンクール給食賞 受賞作品	**豚肉** みそ	にんじん **玉ねぎ** ごぼう れんこん えのきたけ しめじ 切り干し大根 **ねぎ**	砂糖 ごま **米** **麦**	638 23.5	763 27.4	魚介類
		オクラのすまし汁	豆腐 油あげ	**オクラ** にんじん **玉ねぎ**				
		バナナ		バナナ				
17 木	麦ごはん	夏野菜カレー	鶏肉 牛乳	しょうが **にんにく** にんじん **玉ねぎ** かぼちゃ **なす** トマト とうもろこし	**じゃがいも** 油 **米** **麦**	630 23.2	765 27.2	海藻類
		シーフードソテー	いか えび	にんにく **玉ねぎ** 赤ピーマン 青ピーマン 小松菜	オリーブ油			
18 金	小パン	ツナポテトグラタン	マグロ油漬け 牛乳 チーズ	玉ねぎ	じゃがいも **パン（小麦粉・米粉）**	689 28.4	804 32.7	きのこ類
		ミネストローネ	**豚肉** 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ グリンピース トマト	マカロニ			
		ソーダ風フロートゼリー			ソーダ風フロートゼリー			

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

夏休み中の食生活 意識したい 4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

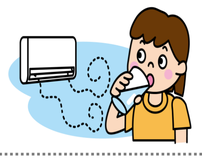
◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとり方に気をつける

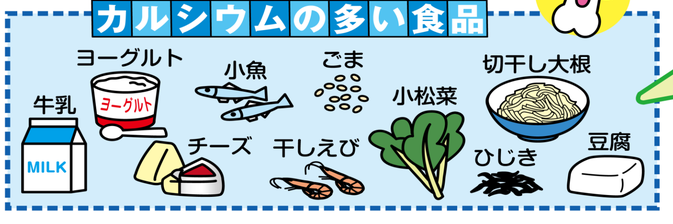
◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

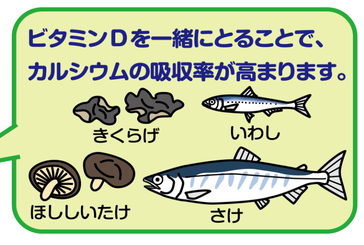
◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。





◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

学校給食費（7月）の納付期限は7月31日（木）です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

令和7年度 9月分　学校給食献立案（１９回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事
1	月	麦ごはん	夏野菜のカレー　フルーツミックス	
2	火	パン	まるごとグラダン ウインナーと野菜のソテー　豆乳コーンスープ	
3	水	麦ごはん	鶏つくね　オクラの酢の物　豚汁	
4	木	麦ごはん	鯨カツのソースかけ　昆布和え　豆腐汁	鯨の日
5	金	和風スパゲッティ　チップスサラダ　冷凍みかん		
8	月	麦ごはん	ガパオライスの具　目玉焼き　クイッティオスープ	タイの料理
9	火	パン	鶏肉のトマト煮　コールスローサラダ	
10	水	麦ごはん	マーボー豆腐　春雨サラダ	
11	木	わかめ麦ごはん	鯵のレモン醤油かけ　じゃがいものきんぴら なすそうめん	まごわやさしい献立
12	金	しょうゆ焼きそば　カラフルピーマンサラダ　オレンジ		
15	月		敬老の日	
16	火	パン	クリームシチュー　アーモンド入り海藻サラダ イチゴジャム	
17	水	麦ごはん	鰯の梅煮　ごま和え　もずく入りかき玉汁	
18	木	麦ごはん	けいちゃん　すったて汁　【中学】小魚	岐阜県の料理
19	金	縦割りパン	ウインナー　茹で野菜　1食ケチャップソース ラビオリスープ	
22	月	麦ごはん	親子丼の具　しそひじき和え	
23	火		秋分の日	
24	水	ゆかり麦ごはん	揚げ魚のソースがらめ　かぼちゃのみそ汁 【中学】チーズ	
25	木	麦ごはん	ポークカレー　ツナサラダ　デザート	合同給食
26	金	横割りパン	スティックハンバーグ　茹で野菜 ケチャップソース　ジュリエンヌスープ	
29	月		運動会振替休日	
30	火	パン	チキンビーンズ　ごぼうサラダ	

令和7年度　9月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立鹿野学校給食センター

9月1日（月曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●夏野菜カレー		・国産若鶏手羽(小口切り)	20	25
		＊しょうが　根茎　生	0.5	0.63
		＊にんにく　りん茎　生	0.5	0.63
		＊にんじん　根　皮つき　生	8	10
		＊じゃがいも　塊茎　生	40	50
		＊たまねぎ　りん茎　生	20	25
		＊西洋かぼちゃ　果実　生	15	18.75
		＊なす	20	25
		#ｶｰﾈﾙ(ﾎｰﾙ)ｺｰﾝ	6	7.5
		#むき枝豆　冷凍	6	7.5
		#ﾊﾞｰﾓﾝﾄｶﾚｰﾌﾚｰｸ　給食用	12	15
		#トマトケチャップ1kg	6	7.5
		$県北絞り牛乳1ﾘｯﾄﾙ	3	3.75
		#サラダ油	0.5	0.63
		#白ｲﾝｹﾞﾝ豆ﾋﾟｭｰﾚ	5	6.25
＊フルーツミックス		#みかん（缶）1号缶	20	25
		#黄桃(缶) ダイス	20	25
		#パイン(缶) 1号缶	20	25
		＊バナナ(6房、85本、13kg)40%	20	25

9月2日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)65g	65	0
		ガゼット代	1	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		ガゼット代	0	0
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
&豆乳ｺｰﾝｽｰﾌﾟ		#ｽｲｰﾄｺｰﾝ（ｸﾘｰﾑ)1号缶	20	25
		#冷ｶｰﾈﾙ(ﾎｰﾙ)ｺｰﾝ	7	8.75
		＊たまねぎ　りん茎　生	30	37.5
		＊じゃがいも　塊茎　生	30	37.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		#グリンピース　冷凍	3	3.75
		#調整豆乳	20	25
		$こいくちしょうゆ	0.6	0.75
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	1.2	1.5
		*食塩　5kg	0.09	0.11
●(焼)5種の野菜グラタン		ﾌﾚﾝｽﾞｸﾞﾗﾀﾝ40g 5種の野菜 ﾍﾞｽﾄ	40	40
＊ｳｲﾝﾅｰと野菜のｿﾃｰ		#冷凍ｶｯﾄｳｨﾝﾅｰ(ベスト)	20	25
		＊こまつな　葉　生	20	25
		＊たまねぎ　りん茎　生	20	25
		#カーネル(ホール)コーン	10	12.5
		#サラダ油	0.5	0.63
		*食塩　5kg	0.05	0.06
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	0.15	0.19

9月3日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●豚汁		・国産豚肉もも(スライス)	8	10
		#刻み油揚げ 短冊切り	8	10
		＊にんじん（周南市内産）	8	10
		＊じゃがいも　塊茎　生	25	31.25
		#きんぴらこんにゃく	10	12.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	20	25
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	3	3.75
		#煮干し（出汁用）	3	3.75
		＊麦みそ　すり	7	8.75
		#一味唐辛子　15g程度	0.01	0.01
&(ボ)キャベツ入り平つくね		*ｷｬﾍﾞﾂ入り平つくね40g	50	0
		*ｷｬﾍﾞﾂ入り平つくね50g	0	60
＊オクラの酢の物		＊オクラ　果実　生	20	25
		＊きゅうり　果実　生	15	18.75
		#穀物酢	2.7	3.38
		#三温糖	2	2.5
		$うすくちしょうゆ	1.5	1.88
		#白すりごま	2	2.5

9月4日 鯨の日（木曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●豆腐汁		・県産若鶏手羽(ｽﾗｲｽ)	15	18.75
		$せせらぎ豆腐　250g	30	37.5
		#油揚げ（県産）田舎の店	4	5
		＊だいこん　根　皮つき　生	15	18.75
		＊県産冷凍ほうれんそう(ｶｯﾄ)	13	16.25
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	3	3.75
		#出し昆布（昆布だし）	1	1.25
		#混合削り節（出汁用）	3	3.75
		$うすくちしょうゆ	3	3.75
		$こいくちしょうゆ	1.5	1.88
		*食塩　5kg	0.15	0.19
		*料理酒（1.8L）	0.5	0.63
*くじらの一口カツ(小2個,中3個)		*鯨一口カツ	40	0
		＊菜種白絞油（一斗缶）	4	0
		*鯨一口カツ	0	60
		＊菜種白絞油（一斗缶）	0	6
●手作りソース		#トマトケチャップ1kg	6.5	8.13
		中濃ソース	2	2.5
		#三温糖	0.5	0.63
		水	1.5	1.88
&昆布和え		＊キャベツ　結球葉　生	30	37.5
		＊きゅうり　果実　生	25	31.25
		#塩昆布（140g入）	1.5	1.88
		$こいくちしょうゆ	0.5	0.63

9月5日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
●和風スパゲッティ		#ﾊｰﾌｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	65	81.25
		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	20	25
		#冷凍ﾍﾞｰｺﾝ（短冊）	8	10
		＊たまねぎ　りん茎　生	60	75
		＊にんじん　根　皮つき　生	20	25
		＊えのきたけ　生	15	18.75
		＊こまつな　葉　生	15	18.75
		＊にんにく　りん茎　生	0.3	0.38
		#植物油脂　オリーブ油	2	2.5
		*食塩　5kg	0.05	0.06
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	1.6	2
		$こいくちしょうゆ	3.5	4.38
		＊みりん（1.8L）	1.6	2
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●チップスサラダ		業務用ポテトチップス カルビー	6.5	8.13
		＊キャベツ　結球葉　生	20	25
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		＊きゅうり　果実　生	15	18.75
		#マグロ油漬フレーク	13	16.25
		#ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ1L	13	16.25
＊冷凍みかん		#冷凍みかんM	80	0
		#冷凍みかんM	0	80

9月8日 タイの料理（月曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
ガパオライスの具		・県産豚肉もも(ひき肉)	20	25
		#ﾏﾒﾌﾟﾗｽM（乾燥大豆）	5	6.25
		＊たまねぎ　りん茎　生	30	37.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		＊赤ピーマン　果実　生	3	3.75
		＊にんにく　りん茎　生	0.1	0.13
		＊しょうが　根茎　生	0.1	0.13
		#純性ごま油	1	1.25
		バジル粉（100g入）	0.01	0.01
		#特製ｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞｰ　ハウス食品400g	0.1	0.13
		$こいくちしょうゆ	1	1.25
		#ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　理研　1.2kg	1	1.25
		*食塩　5kg	0.01	0.01
		#三温糖	1.2	1.5
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊クイッティオスープ		・国産若鶏もも(小口切り)	20	25
		＊チンゲンサイ	15	18.75
		＊もやし　生	20	25
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		#ｸｲｯﾃｨｵ	5	6.25
		*食塩　5kg	0.4	0.5
		*料理酒（1.8L）	3	3.75
		$うすくちしょうゆ	2	2.5
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
		#中華ｽｰﾌﾟ　日本糧食　1Kg	0.5	0.63
(蒸）目玉焼き		＊鶏卵　L　全卵　生　個数購入	60	60
		#サラダ油	0.1	0.1
		*食塩　5kg	0.01	0.01
		アルミカップ120cc	1	1

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和7年度　9月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立鹿野学校給食センター

9月9日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)65g	65	0
		ガゼット代	1	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		ガゼット代	0	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
鶏肉のﾄﾏﾄ煮		・国産若鶏手羽ｽﾗｲｽ	30	37.5
		＊じゃがいも　塊茎　生	70	87.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75
		＊たまねぎ　りん茎　生	40	50
		#グリンピース　冷凍	3	3.75
		#ﾄﾏﾄ水煮1号缶（ﾀﾞｲｽ）	20	25
		#植物油脂　オリーブ油	1	1.25
		#トマトケチャップ1kg	10	12.5
		#三温糖	0.2	0.25
		#ｳｽﾀｰｿｰｽ 1.8l	0.8	1
		$こいくちしょうゆ	0.3	0.38
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	0.8	1
●コールスローサラダ		＊キャベツ　結球葉　生	30	37.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	6	7.5
		＊きゅうり　果実　生	10	12.5
		#ｶｰﾈﾙ(ﾎｰﾙ)ｺｰﾝ	6	7.5
		#ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ1L	5	6.25
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●マーボー豆腐		$木綿豆腐　400g	100	125
		・国産豚肉もも(ひき肉)	6.5	8.13
		#ﾏﾒﾌﾟﾗｽM（乾燥大豆）	6.5	8.13
		#干し椎茸　国産　ｽﾗｲｽ	0.5	0.63
		＊しょうが　根茎　生	0.3	0.38
		＊にんにく　りん茎　生	0.3	0.38
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75
		＊たまねぎ　りん茎　生	40	50
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	3	3.75
		＊赤みそ	6	7.5
		#三温糖	0.8	1
		$こいくちしょうゆ	0.5	0.63
		#中華ｽｰﾌﾟ　日本糧食　1Kg	0.4	0.5
		#トウバンジャン　130g程度	0.05	0.06
		#じゃがいもでん粉	3	3.75
		#純性ごま油	1	1.25
		*料理酒（1.8L）	1	1.25
●春雨サラダ		#チキンハム(短冊)	6	7.5
		#ｶｯﾄ緑豆春雨	5.5	6.88
		＊キャベツ　結球葉　生	20	25
		#ｶｰﾈﾙ(ﾎｰﾙ)ｺｰﾝ	6	7.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		＊きゅうり　果実　生	15	18.75
		#しらす干し 国産	2	2.5
		#白すりごま	0.8	1
		#穀物酢	2.5	3.13
		#三温糖	1	1.25
		$こいくちしょうゆ	1.2	1.5
		#純性ごま油	1	1.25
		*食塩　5kg	0.5	0.63

9月10日（水曜日）

9月11日（木曜日）　まごわやさしい献立

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
＊わかめ麦ごはん		$精白米	70	0
		#新麦	7	0
		#強化米	0.21	0
		#わかめご飯の素Fe	1.8	0
		$精白米	0	90
		#新麦	0	9
		#強化米	0	0.27
		#わかめご飯の素Fe	0	2.5
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
&なすそうめん		そうめん（乾）	4.1	5.13
		#干し椎茸　国産　ｽﾗｲｽ	0.3	0.38
		#刻み油揚げ 短冊切り	6.5	8.13
		＊なす	20	25
		＊たまねぎ　りん茎　生	15	18.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	6	7.5
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	5	6.25
		#混合削り節（出汁用）	3	3.75
		＊みりん（1.8L）	1	1.25
		$うすくちしょうゆ	2	2.5
		$こいくちしょうゆ	1.3	1.63
		*食塩　5kg	0.08	0.1
*(揚)あじのレモン醤油がらめ		#あじ三枚おろし澱粉付	50	62.5
		＊菜種白絞油（一斗缶）	5	6.25
		＊青ピーマン	3	3.75
		＊たまねぎ　りん茎　生	8	10
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		#三温糖	3	3.75
		$うすくちしょうゆ	1.5	1.88
		サンキストレモン100%	6	7.5
*ｼﾞｬｶﾞｲﾓのきんぴら		＊じゃがいも　塊茎　生	40	50
		#水煮大豆　国産	5	6.25
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		#白いりごま	1	1.25
		#三温糖	0.5	0.63
		$こいくちしょうゆ	2	2.5
		*料理酒（1.8L）	1.5	1.88
		#サラダ油	1	1.25

9月12日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
＊しょうゆ焼きそば		#焼きそば乾麺	54	67.5
		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	40	50
		#かのこいか短冊	14	17.5
		＊もやし　生	36	45
		＊キャベツ　結球葉　生	59	73.75
		＊たまねぎ　りん茎　生	54	67.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	18	22.5
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	9	11.25
		#中華ｽｰﾌﾟ　日本糧食　1Kg	0.5	0.63
		醤油焼きそば醤油（1L）河村醤油	2	2.5
		#サラダ油	1	1.25
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.05	0.06
		*料理酒（1.8L）	1	1.25
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
&ｶﾗﾌﾙﾋﾟｰﾏﾝｻﾗﾀﾞ		#マグロ油漬フレーク	8	10
		＊青ピーマン	10	12.5
		#ｶｰﾈﾙ(ﾎｰﾙ)ｺｰﾝ	6	7.5
		＊赤ピーマン　果実　生	8	10
		＊きゅうり　果実　生	20	25
		#三温糖	0.8	1
		$うすくちしょうゆ	0.3	0.38
		#穀物酢	2	2.5
		#サラダ油	2	2.5
		*食塩　5kg	0.1	0.13
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		レモン果汁	0.5	0.63
＊ｵﾚﾝｼﾞ88玉(小中1/6)		＊ｵﾚﾝｼﾞ88玉(18kg)250g廃棄40%	25	0
		＊ｵﾚﾝｼﾞ88玉(18kg)250g廃棄40%	0	25

9月16日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)65g	65	0
		ガゼット代	1	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		ガゼット代	0	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
クリームシチュー		・県産若鶏手羽(小口切り)	10	12.5
		＊じゃがいも　塊茎　生	50	62.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	50	62.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	20	25
		#グリンピース　冷凍	3	3.75
		#クリームシチュー	8	10
		$牛乳1ﾘｯﾄﾙ（鉄分強化）	30	37.5
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
		#サラダ油	0.5	0.63
●海藻サラダ		#海藻サラダ	0.8	1
		＊キャベツ　結球葉　生	35	43.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		鶏ささみ水煮フレーク	6	7.5
		#ﾛｰｽﾄｱｰﾓﾝﾄﾞ　細切り	3	3.75
		#サラダ油	1.8	2.25
		$こいくちしょうゆ	0.9	1.13
		*食塩　5kg	0.18	0.23
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		#穀物酢	1.8	2.25
		#三温糖	0.4	0.5
＊いちごｼﾞｬﾑ		*ｶｾｲいちごｼﾞｬﾑ15g国産いちご	15	0
		*ｶｾｲいちごｼﾞｬﾑ15g国産いちご	0	15

9月17日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●もずく入りかきたま汁		・国産若鶏手羽ｽﾗｲｽ	6	7.5
		#塩ぬきもずく（冷凍）	12.5	15.63
		＊にんじん　根　皮つき　生	8	10
		＊えのきたけ　生	5	6.25
		$木綿豆腐　400g	30	37.5
		＊鶏卵　L　全卵　生	20	25
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	3	3.75
		#出し昆布（昆布だし）	1	1.25
		#混合削り節（出汁用）	3	3.75
		$こいくちしょうゆ	2	2.5
		$うすくちしょうゆ	0.9	1.13
		*食塩　5kg	0.3	0.38
		#じゃがいもでん粉	0.6	0.75
		*料理酒（1.8L）	1	1.25
＊(ボ)いわしの梅煮		#いわしの梅煮40g	40	0
		#いわしの梅煮　50g	0	50
ごま和え		$冷凍平天 60g	10	12.5
		＊だいこん　根　皮つき　生	20	25
		＊キャベツ　結球葉　生	20	25
		＊にんじん　根　皮つき　生	3	3.75
		#三温糖	0.5	0.63
		$うすくちしょうゆ	1.5	1.88
		#白すりごま	3	3.75

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和7年度　9月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立鹿野学校給食センター

9月18日（木曜日）　岐阜県の料理

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
&すったて汁(岐阜県)		＊だいこん　根　皮つき　生	30	37.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		$生揚げ　200g	25	31.25
		＊こまつな　葉　生	6	7.5
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	7	8.75
		#水煮大豆　国産	25	31.25
		＊白みそ	8	10
		#純だし　シマヤ	0.5	0.63
&鶏ちゃん(岐阜県)		＊キャベツ　結球葉　生	30	37.5
		・国産若鶏もも(小口切り)	20	25
		＊にんじん　根　皮つき　生	7	8.75
		＊たまねぎ　りん茎　生	20	5
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	5	6.25
		#サラダ油	2	2.5
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		＊にんにく　りん茎　生	0.2	0.25
		＊しょうが　根茎　生	0.2	0.25
		丸鶏がらスープ	0.3	0.38
		$こいくちしょうゆ	0.6	0.75
		＊赤みそ	1.7	2.13
		#三温糖	0.5	0.63
		#ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　理研　1.2kg	1.5	1.88
		#じゃがいもでん粉	1	1.25
*(中のみ)小魚		#ﾊﾟﾘｯｼｭ5g	0	5

9月19日（金曜日）

.	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
＊縦割りパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)65g	65	0
		＊ﾊﾟﾝｽﾗｲｽ賃（縦横）	1	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		＊ﾊﾟﾝｽﾗｲｽ賃（縦横）	0	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
*ﾗﾋﾞｵﾘｽｰﾌﾟ		#冷凍ラビオリ	10	12.5
		#ﾄﾏﾄ水煮1号缶（ﾀﾞｲｽ）	30	37.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	30	37.5
		＊じゃがいも　塊茎　生	30	37.5
		#冷凍ﾍﾞｰｺﾝ（短冊）	10	12.5
		＊パセリ　葉　生	0.5	0.63
		$うすくちしょうゆ	2	2.5
		*食塩　5kg	0.2	0.25
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	1	1.25
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
＊(ボ)ウインナー		#ｳｨﾝﾅｰ20g無添加無着色印南	40	0
		#ｳｨﾝﾅｰ30g無添加無着色印南	0	60
*ゆで野菜		＊キャベツ　結球葉　生	30	37.5
		＊冷凍県産にんじん（千切り）	7	8.75
		*食塩　5kg	0.25	0.31
*ケチャップソース（1食）		#ｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ8g　ｵﾀﾌｸ	8	8

9月22日（月曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊親子丼の具		・国産若鶏もも(ｽﾗｲｽ)	30	37.5
		＊鶏卵　Ｌ　全卵　生	50	62.5
		＊薄切りかまぼこ（紅白）	8	10
		＊ささがきごぼう	10	12.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	50	62.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	5	6.25
		#混合削り節（出汁用）	2	2.5
		$こいくちしょうゆ	5	6.25
		＊みりん（1.8L）	2	2.5
		*料理酒（1.8L）	2	2.5
&しそひじきあえ		＊キャベツ　結球葉　生	35	43.75
		＊きゅうり　果実　生	10	12.5
		*しそひじき(Fe)500g入 堂本食品	3	3.75
		$こいくちしょうゆ	0.1	0.13

9月24日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&ゆかり麦ごはん		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		&押し麦(県産)	7	0
		#ゆかり三島食品150gｸﾞﾙｿｰ無添加	1.5	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		&押し麦(県産)	0	9
		#ゆかり三島食品150gｸﾞﾙｿｰ無添加	0	2.5
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊かぼちゃのみそ汁		*鉄･ｶﾙｼｳﾑ･食物繊維強化とうふ	25	31.25
		＊たまねぎ　りん茎　生	20	25
		＊えのきたけ　生	8	10
		#ﾀﾞｲｽかぼちゃ 冷凍	30	37.5
		＊こまつな　葉　生	10	12.5
		#カットわかめ	0.5	0.63
		#煮干し（出汁用）	3	3.75
		＊麦みそ　すり	8.5	10.63
●(揚)揚げ魚の野菜ソースがらめ		ﾀﾗ角切り(粉つき)	45	56.25
		＊菜種白絞油（一斗缶）	4.5	5.63
		#ﾄﾏﾄ水煮1号缶（ﾀﾞｲｽ）	15	18.75
		＊たまねぎ　りん茎　生	5	6.25
		＊きゅうり　果実　生	15	18.75
		#むき枝豆　冷凍	6.5	8.13
		レモン果汁	0.8	1
		#サラダ油	1.5	1.88
		#三温糖	0.32	0.4
		#穀物酢	3.75	4.69
		$うすくちしょうゆ	0.62	0.78
		*食塩　5kg	0.05	0.06
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
＊(中のみ)チーズ		ﾍﾞﾋﾞｰﾁｰｽﾞ(Ca+Fe)	0	15

9月25日（木曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊ﾎﾟｰｸｶﾚｰ		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	18	25
		＊じゃがいも　塊茎　生	45	56.25
		＊たまねぎ　りん茎　生	55	68.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75
		＊にんにく　りん茎　生	0.2	0.25
		＊しょうが　根茎　生	0.5	0.63
		#グリンピース　冷凍	3	3.75
		#ﾊﾞｰﾓﾝﾄｶﾚｰﾌﾚｰｸ　給食用	11	13.75
		#トマトケチャップ1kg	6	7.5
		$県北絞り牛乳1ﾘｯﾄﾙ	3	3.75
		#特製ｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞｰ　ハウス食品400g	0.05	0.06
		#ウスターソース 1.8l	0.5	0.63
●ツナサラダ		#マグロ水煮フレーク	8	10
		＊キャベツ　結球葉　生	23	28.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	4	5
		＊きゅうり　果実　生	15	18.75
		＊たまねぎ　りん茎　生	3	3.75
		#サラダ油	0.8	1.25
		#三温糖	0.2	0.25
		#穀物酢	3	3.75
		$うすくちしょうゆ	0.6	0.75
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		*食塩　5kg	0.1	0.13
●アイス風大福		*学給だいふく（豆乳バニラ）	40	40

9月26日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
＊丸型横割りパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)65g	65	0
		＊ﾊﾟﾝｽﾗｲｽ賃（縦横）	1	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		＊ﾊﾟﾝｽﾗｲｽ賃（縦横）	0	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●ジュリエンヌスープ		#冷凍ﾍﾞｰｺﾝ（短冊）	6.5	8.13
		＊じゃがいも　塊茎　生	20	25
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		＊たまねぎ　りん茎　生	20	25
		#干し椎茸　国産　ｽﾗｲｽ	0.5	0.63
		＊セロリー　葉柄　生	3	3.75
		＊こまつな　葉　生	10	12.5
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	1	1.25
		$うすくちしょうゆ	1	1.25
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
		*食塩　5kg	0.1	0.13
(焼)ﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰ用ﾊﾟﾃｨ		FMうす味ﾊﾞｰｶﾞｰ用ﾊﾟﾃｨ60	60	60
●手作りソース		#トマトケチャップ1kg	6.5	8.13
		中濃ソース	2	2.5
		#三温糖	0.5	0.63
		水	1.5	1.88
*ゆで野菜(ｷｬﾍﾞﾂｺｰﾝｷｭｳﾘ)		＊キャベツ　結球葉　生	20	25
		#カーネル(ホール)コーン	5	6.25
		＊きゅうり　果実　生	10	12.5

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和7年度　9月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立鹿野学校給食センター

9月30日 （火曜日）																	
献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量（g）		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量（g）		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量（g）		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量（g）	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)65g	65	0															
		ガゼット代	1	0															
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85															
		ガゼット代	0	1															
＊牛乳		＊牛乳	205	0															
		＊牛乳	0	205															
＊ﾁｷﾝﾋﾞｰﾝｽﾞ（主）		・国産若鶏もも(小口切り)	20	25															
		#水煮大豆　国産	30	37.5															
		＊たまねぎ　りん茎　生	50	62.5															
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75															
		＊じゃがいも　塊茎　生	60	75															
		#グリンピース　冷凍	5	6.25															
		#ﾄﾏﾄ水煮1号缶（ﾀﾞｲｽ）	20	25															
		#トマトケチャップ1kg	5	6.25															
		#三温糖	0.5	0.63															
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	1	1.25															
		#ｳｽﾀｰｿｰｽ 1.8l	0.5	0.63															
＊ごぼうｻﾗﾀﾞ（ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）		＊ささがきごぼう	30	37.5															
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5															
		＊こまつな　葉　生	10	12.5															
		#ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ1L　乳・卵不使用	8	10															
		#白すりごま	2	2.5															
			0	0															

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量（g）		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量（g）		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量（g）		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量（g）	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和7年度 10月分　学校給食献立案（２１回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事
1	水	麦ごはん	じゅんじゅん（すき焼き）切り干し大根の煮物 手作りぶどうゼリー	滋賀県の料理（国民スポーツ大会開催県）
2	木	麦ごはん	鯖の塩焼き　おかか和え　豆乳入り豚汁	
3	金	パン	魚介のアヒージョ風　ソパ・デ・アホ　オレンジ	スペインの料理
6	月	わかめ麦ごはん	筑前煮　小松菜の煮浸し　きなこ団子	中秋の名月
7	火	パン	白身魚フライ　海藻サラダ ミネストローネ	
8	水	麦ごはん	ビーンズ入りカレー　かにかまサラダ	
9	木	麦ごはん	生揚げの中華煮　ビーフン炒め　お魚ふりかけ	
10	金	パン	トマトオムレツ　野菜サラダ キャロットスープ	目の愛護デー
13	月		スポーツの日	
14	火	小キャラメル揚げパン	ミートボールのクリーム煮 ほうれん草のガーリックソテー	
15	水	麦ごはん	鶏の唐揚げ　ゆかり和え　たぬき汁	
16	木	麦ごはん	おから入り三色ごはんの具　豆腐の味噌汁 煮干しとさつまいもの煮物	世界食糧デー
17	金	パン	白身魚のピザ焼風　オニオンスープ　みかん	
20	月	麦ごはん	鯖のみそ煮　酢の物　春雨汁	
21	火	パン	豚肉のデミグラスソース煮 ごぼうときゅうりのサラダ	
22	水	麦ごはん	みそ鶏じゃが　昆布和え　りんご	
23	木	麦ごはん	他人丼の具　アーモンド和え	
24	金	丸型横割りパン	エビカツ　ゆで野菜　タルタルソース　ABCｽｰﾌﾟ	
27	月		文化祭振替休日	
28	火	パン	鶏肉のトマト煮　チーズポテト 黒豆きなこクリーム	
29	水	麦ごはん	ごぼうのドライカレー　大豆サラダ	
30	木	麦ごはん	鰯の生姜煮　切干大根の甘酢和え　みそ汁	
31	金	スパゲッティミートソース　大根ツナサラダ 手作りかぼちゃ蒸しパン		

令和7年度　10月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立鹿野学校給食センター

10月1日（水曜日）　滋賀県の料理（国民スポーツ大会開催県）					10月2日（木曜日）					10月3日（金曜日）　スペインの料理				
献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0	&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0	コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)58.3gg	58.3	0
		#強化米	0.21	0			#強化米	0.21	0			＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		山口県産押麦	7	0			山口県産押麦	7	0			ガゼット代	1	1
		$精白米	0	90			$精白米	0	90	＊牛乳		＊牛乳	205	0
		#強化米	0	0.27			#強化米	0	0.27			＊牛乳	0	205
		山口県産押麦	0	9			山口県産押麦	0	9	●ソパ・デ・アホ（卵スープ）		#冷凍ﾍﾞｰｺﾝ（短冊）	6.5	8.13
＊牛乳		＊牛乳	205	0	＊牛乳		＊牛乳	205	0			＊鶏卵　Ｌ　全卵　生	35	43.75
		＊牛乳	0	205			＊牛乳	0	205			クルトン	2	2.5
じゅんじゅん		・国産若鶏むね肉(スライス)	35	43.75	＊豆乳入り豚汁		・国産豚肉もも(スライス)	8	10			＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊白ねぎ	30	37.5			*鉄･ｶﾙｼｳﾑ･食物繊維強化とうふ	25	31.25			＊たまねぎ　りん茎　生	35	43.75
		$木綿豆腐　400g	35	43.75			＊じゃがいも　塊茎　生	25	31.25			＊ほうれんそう　葉　生	10	12.5
		#糸こんにゃく	20	25			＊にんじん　根　皮つき　生	8	10			＊にんにく　りん茎　生	0.3	0.38
		＊ぶなしめじ　生	8	10			＊たまねぎ　周南市内産	15	18.75			チキンスープ　深川	6.5	8.13
		＊洗いごぼう	12	15			#刻み油揚げ 短冊切り	2	2.5			#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	1	1.25
		#おわら麸	1	1.25			＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	5	6.25			$うすくちしょうゆ	0.8	1
		＊はくさい　結球葉　生	30	37.5			＊麦みそ　すり	8	10			#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒･白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		*料理酒（1.8L）	2	2.5			#煮干し（出汁用）	3	3.75			*食塩　5kg	0.3	0.38
		＊みりん（1.8L）	2	2.5			#調整豆乳	15	18.75			#植物油脂　オリーブ油	0.3	0.38
		#三温糖	2	2.5	*(焼)さばの塩焼き		#鯖切り身50g　塩水漬け	50	0	●魚介のアヒージョ風		#むきえび100/200	8	10
		$こいくちしょうゆ	4	5			#鯖切り身60g　塩水漬け	0	60			#かのこいか短冊	18	22.5
*切干大根の煮物		#切り干し大根	7	8.75	●おかか和え		＊キャベツ　結球葉　生	25	31.25			#冷凍ｶｯﾄｳｨﾝﾅｰ(ベスト)	15	18.75
		#水煮大豆　国産	5	6.25			＊きゅうり　果実　生	20	25			しいたけ（生しいたけ）	7	8.75
		#干し椎茸　国産　ｽﾗｲｽ	1	1.25			＊糸がきかつお	0.5	0.63			＊ぶなしめじ　生	7	8.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25			$うすくちしょうゆ	0.8	1			*ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ冷凍　ss	12	15
		#刻み油揚げ 短冊切り	3	3.75								＊にんにく　りん茎　生	0.5	0.63
		#三温糖	1	1.25								#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	0.25	0.31
		$こいくちしょうゆ	2	2.5								*食塩　5kg	0.1	0.13
		*料理酒（1.8L）	1	1.25								#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒･白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		#白いりごま	1	1.25								#植物油脂　オリーブ油	3	3.75
*手作りぶどうゼリー		＊ｸﾞﾚｰﾌﾟｾﾞﾘｰの素（大島食品）	12.4	12.4						＊ｵﾚﾝｼﾞ88玉(小中1/6)		＊ｵﾚﾝｼﾞ88玉(18kg)250g廃棄40%	25	0
		100%ぶどうジュース	15	15								＊ｵﾚﾝｼﾞ88玉(18kg)250g廃棄40%	0	25
		水	35	35										
		プリンカップ	1	1										

10月6日（月曜日）　お月見献立					10月7日（火曜日）					10月8日（水曜日）				
献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
＊わかめ麦ごはん		$精白米	70	0	コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)58.3gg	58.3	0	&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		&押し麦(県産)	7	0			＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85			#強化米	0.21	0
		#強化米	0.21	0			ガゼット代	1	1			山口県産押麦	7	0
		#わかめご飯の素Fe	2	0	＊牛乳		＊牛乳	205	0			$精白米	0	90
		$精白米	0	90			＊牛乳	0	205			#強化米	0	0.27
		&押し麦(県産)	0	9	＊ミネストローネ		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	10	12.5			山口県産押麦	0	9
		#強化米	0	0.27			＊たまねぎ　りん茎　生	20	25	＊牛乳		＊牛乳	205	0
		#わかめご飯の素Fe	0	2.5			＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5			＊牛乳	0	205
＊牛乳		＊牛乳	205	0			＊キャベツ　結球葉　生	30	37.5	●ビーンズ入りカレー		・国産若鶏むね肉(スライス)	30	37.5
		＊牛乳	0	205			＊パセリ　葉　生	0.5	0.63			＊ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ	13	16.25
＊筑前煮(主)		・国産若鶏むね肉(スライス)	25	31.25			#ｴﾙﾎﾞﾏｶﾛﾆ	10	12.5			＊じゃがいも　塊茎　生	55	68.75
		$板こんにゃく	30	37.5			#ｶﾝﾈｯﾘｰﾆ(白いんげん豆)	10	12.5			＊たまねぎ　りん茎　生	55	68.75
		#干し椎茸　県産　スライス	1	1.25			#ﾄﾏﾄ水煮1号缶（ﾀﾞｲｽ）	10	12.5			＊にんじん　根　皮つき　生	20	25
		＊洗いごぼう	10	12.5			＊ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ　ｶｺﾞﾒ1kg	5	6.25			＊しょうが　根茎　生	0.5	0.63
		＊にんじん　根　皮つき　生	20	25			#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	1.05	1.31			＊にんにく　りん茎　生	0.5	0.63
		＊じゃがいも　塊茎　生	45	56.25			*食塩　5kg	0.2	0.25			#サラダ油	0.5	0.63
		*冷凍ちくわ	15	18.75			#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒･白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03			#ﾊﾞｰﾓﾝﾄｶﾚｰﾌﾚｰｸ　給食用	11	13.75
		#さやいんげん(ﾎｰﾙ)冷凍 500g	8	10	(揚)白身魚フライ		白身魚ﾌﾗｲ50g(Ca・Fe入り)	50	0			#トマトケチャップ1kg	6.5	8.13
		#サラダ油	0.5	0.63			＊菜種白絞油（一斗缶）	5	0			#ｳｽﾀｰｿｰｽ 1.8l	0.8	1
		#三温糖	1.6	2			白身魚ﾌﾗｲ60g(Ca・Fe入り)	0	60			すりおろしリンゴ	6.5	8.13
		$こいくちしょうゆ	3.5	4.38			＊菜種白絞油（一斗缶）	0	6			ぶどう酒　赤	1	1.25
		*料理酒（1.8L）	1	1.25	●海藻サラダ		#海藻サラダ	0.8	1	●かにかまサラダ		かに風味フレーク（かにかま）	8	10
＊小松菜の煮浸し(副)		＊こまつな　葉　生	30	37.5			＊キャベツ　結球葉　生	35	43.75			いり玉子	8	10
		＊キャベツ　結球葉　生	15	18.75			＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5			＊にんじん　根　皮つき　生	6	7.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25			鶏ささみ水煮フレーク	6	7.5			＊キャベツ　結球葉　生	25	31.25
		#刻み油揚げ 短冊切り	8	10			#サラダ油	1.8	2.25			＊きゅうり　果実　生	15	18.75
		#純だし　ｼﾏﾔ	0.3	0.38			$こいくちしょうゆ	0.9	1.13			#三温糖	0.5	0.63
		＊みりん（1.8L）	1	1.25			*食塩　5kg	0.18	0.23			$うすくちしょうゆ	0.2	0.25
		$こいくちしょうゆ	2	2.5			#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒･白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01			#穀物酢	2	2.5
●きなこ団子(手作り)		冷凍だんご	32	32			#穀物酢	1.8	2.25			#サラダ油	1.5	1.88
		＊きな粉	3	3			#三温糖	0.4	0.5			*食塩　5kg	0.05	0.06
		#三温糖	3	3								#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒･白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		*食塩　5kg	0.05	0.05										

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和7年度　10月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立鹿野学校給食センター

10月9日（木曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●生揚げの中華煮		・国産若鶏手羽ｽﾗｲｽ	20	25
		厚揚げ　25mm角程度	40	50
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75
		＊はくさい　結球葉　生	35	43.75
		＊だいこん　根　皮つき　生	50	62.5
		＊チンゲンサイ	10	12.5
		＊にら　葉　生	3	3.75
		#純性ごま油	1.5	1.88
		#中華ｽｰﾌﾟ　日本糧食　1Kg	0.8	1
		#ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　理研　1.2kg	0.5	0.63
		$こいくちしょうゆ	2.5	3.13
		#三温糖	1	1.25
		*食塩　5kg	0.8	1
*ビーフン炒め		・国産豚肉もも(ひき肉)	8	10
		#サラダ油	0.5	0.63
		＊にんにく　りん茎　生	0.9	1.13
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		＊もやし　生	20	25
		#ビーフン	5	6.25
		＊にら　葉　生	10	12.5
		#ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　理研　1.2kg	1	1.25
		$こいくちしょうゆ	0.3	0.38
		*食塩　5kg	0.3	0.38
		#純性ごま油	0.5	0.63
＊お魚ふりかけ		＊お魚ふりかけ（1食用）	2.8	0
		＊お魚ふりかけ（1食用）	0	2.8

10月10日（金曜日）　目の愛護デー

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)58.3gg	58.3	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		ガゼット代	1	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●キャロットスープ		#冷凍ﾍﾞｰｺﾝ（短冊）	8	10
		#冷凍裏ごし人参	18.5	23.13
		＊たまねぎ　りん茎　生	50	62.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	20	25
		#ｶｰﾈﾙ(ﾎｰﾙ)ｺｰﾝ	12.5	15.63
		#グリンピース　冷凍	2	2.5
		ぶどう酒　白（1.8L）	1.2	1.5
		*食塩　5kg	0.3	0.38
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	1	1.25
		#バター　有塩バター450g	1	1.25
＊(蒸)ﾄﾏﾄｵﾑﾚﾂ		#ﾄﾏﾄｵﾑﾚﾂ（ﾊﾞﾗ)60g	60	0
		#ﾄﾏﾄｵﾑﾚﾂ（ﾊﾞﾗ)60g	0	60
＊野菜サラダ		＊キャベツ　結球葉　生	30	37.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		＊きゅうり　果実　生	20	25
		*ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ1ﾘｯﾄﾙJFDA	6	7.5
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01

10月14日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
*減量キャラメル揚げパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)45g	45	0
		＊菜種白絞油（一斗缶）	4.5	0
		ｸｯｷﾝｸﾞ用ﾐﾙﾒｰｸｷｬﾗﾒﾙ(大島)1kg	8	0
		ガゼット代	1	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)65g	0	65
		＊菜種白絞油（一斗缶）	0	6.5
		ｸｯｷﾝｸﾞ用ﾐﾙﾒｰｸｷｬﾗﾒﾙ(大島)1kg	0	11.5
		ガゼット代	0	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｸﾘｰﾑ煮		&国産鶏と豚のﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ（Fe・Ca）	25	31.25
		＊たまねぎ　りん茎　生	40	50
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊じゃがいも　塊茎　生	40	50
		グリンピース　冷凍	3	3.75
		#ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｴｰｽｺｰﾝ　理研 1kg	8	10
		#クリームシチュー	1	1.25
		$牛乳1ﾘｯﾄﾙ（鉄分強化）	30	37.5
		*食塩　5kg	0.05	0.06
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
ほうれん草のｶﾞｰﾘｯｸｿﾃｰ		#冷凍ﾍﾞｰｺﾝ（短冊）	7	8.75
		$ほうれんそう 葉　生	30	37.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	20	25
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		#植物油脂　オリーブ油	1	1.25
		＊にんにく　りん茎　生	0.5	0.63
		#一味唐辛子　15g程度	0.01	0.01
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	0.5	0.63
		*食塩　5kg	0.01	0.01
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01

10月15日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊たぬき汁		$冷凍平天 60g	15	18.75
		*鉄･ｶﾙｼｳﾑ･食物繊維強化とうふ	25	31.25
		$板こんにゃく	15	18.75
		＊たまねぎ　りん茎　生	30	37.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊えのきたけ　生	8	10
		＊しょうが　根茎　生	0.6	0.75
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	5	6.25
		$うすくちしょうゆ	3	3.75
		*料理酒（1.8L）	1	1.25
		#出し昆布（昆布だし）	1	1.25
		#混合削り節（出汁用）	2	2.5
		#じゃがいもでん粉	1.4	1.75
*(揚)鶏肉の唐揚げ		*ｺｯｺ若鶏唐揚げ40g	40	0
		＊菜種白絞油（一斗缶）	4	0
		*ｺｯｺ若鶏唐揚げ50g	0	50
		＊菜種白絞油（一斗缶）	0	5
＊ゆかりあえ		＊キャベツ　結球葉　生	35	43.75
		＊きゅうり　果実　生	10	12.5
		#ゆかり三島食品150gｸﾞﾙｿｰ無添加	0.5	0.63
		$こいくちしょうゆ	0.05	0.06

10月16日（木曜日）　世界食糧デー

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
●三色ごはんの具		・国産若鶏むね肉(ひき肉)	20	25
		$おから	10	12.5
		＊しょうが　根茎　生	0.5	0.63
		#三温糖	0.8	1
		$こいくちしょうゆ	1.5	1.88
		*料理酒（1.8L）	1	1.25
		#サラダ油	1	1.25
		#(鉄分強化)ｿﾌﾄいり玉子	15	18.75
		#グリンピース　冷凍	3	3.75
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊豆腐のみそ汁		$木綿豆腐　400g	30	37.5
		#刻み油揚げ 短冊切り	5	6.25
		＊だいこん　根　皮つき　生	20	25
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	5	6.25
		＊麦みそ　すり	8	10
		#カットわかめ	0.3	0.38
		#煮干し（出汁用）	4	5
煮干しとさつまいもの煮物		＊さつまいも　塊茎　生	40	50
		＊たまねぎ　りん茎　生	20	25
		$冷凍平天 60g	15	18.75
		煮干し	4	5
		#サラダ油	0.5	0.63
		*食塩　5kg	0.05	0.06
		$こいくちしょうゆ	0.5	0.63
		$うすくちしょうゆ	0.1	0.13
		＊みりん（1.8L）	0.3	0.38
		#純だし　シマヤ	0.1	0.13

10月17日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)58.3gg	58.3	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		ガゼット代	1	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊オニオンスープ		＊たまねぎ　りん茎　生	55	68.75
		＊じゃがいも　塊茎　生	30	37.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		#冷凍ﾍﾞｰｺﾝ（短冊）	7.5	9.38
		＊にんにく　りん茎　生	0.15	0.19
		＊パセリ　葉　生	1	1.25
		*パン粉　乾燥	2	2.5
		＊粉ﾁｰｽﾞ	3	3.75
		$こいくちしょうゆ	0.5	0.63
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	1	1.25
＊(焼)白身魚のピザ風		*ホキ切り身40g（骨なし）	40	0
		*ホキ切り身50g（骨なし）	0	50
		＊たまねぎ　りん茎　生	7	8.75
		ぶどう酒　白（1.8L）	0.5	0.63
		*溶けるチーズ(ピザ用)	8	10
		#トマトケチャップ1kg	8	10
＊みかん(小：1/2　中：1個)		*うんしゅうみかん S普通 生	50	0
		*うんしゅうみかん S普通 生	0	100

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和7年度　10月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立鹿野学校給食センター

10月20日（月曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
&春雨汁		*鉄･ｶﾙｼｳﾑ･食物繊維強化とうふ	28	35
		#ｶｯﾄ緑豆春雨	6	7.5
		*冷凍ちくわ	8	10
		＊にんじん　根　皮つき　生	8	10
		＊たまねぎ　りん茎　生	15	18.75
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	5	6.25
		$こいくちしょうゆ	1	1.25
		$うすくちしょうゆ	2	2.5
		*料理酒（1.8L）	2	2.5
		#出し昆布（昆布だし）	1	1.25
		#混合削り節（出汁用）	2	2.5
*(ボ)鯖の味噌煮		#さばの味噌煮50g（津田商店）	50	5
		#さばの味噌煮70g（津田商店）	0	70
＊酢の物<大根・人参>		＊だいこん　根　皮つき　生	45	56.25
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		#三温糖	2.7	3.38
		$うすくちしょうゆ	1.4	1.75
		#穀物酢	6	7.5
		*食塩　5kg	0.05	0.06
		#白すりごま	1.5	1.88

10月21日（火曜日）

.	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)58.3gg	58.3	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		ガゼット代	1	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
&豚肉のﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ煮		・国産豚肉もも(スライス)	25	31.25
		＊たまねぎ　りん茎　生	55	68.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75
		＊ぶなしめじ　生	7	8.75
		＊じゃがいも　塊茎　生	50	62.5
		#グリンピース　冷凍	3	3.75
		#トマトケチャップ1kg	8	10
		#ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　MCC食品　1kg	12	15
		#ウスターソース 1.8l	1	1.25
		#三温糖	0.15	0.19
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	0.5	0.63
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
		#サラダ油	0.5	0.63
＊ごぼうときゅうりのｻﾗﾀﾞ		#冷凍ささがきごぼう	15	18.75
		#マグロ油漬フレーク	8	10
		＊きゅうり　果実　生	20	25
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		#白すりごま	2	2.5
		#L&Mﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 丸和油脂、1kg	8	10
		#トマトケチャップ1kg	1	1.25
		#三温糖	0.1	0.13
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01

10月22日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●みそ鶏じゃが		・国産若鶏手羽ｽﾗｲｽ	25	31.25
		$生揚げ　200g	25	31.25
		＊じゃがいも　塊茎　生	60	75
		＊にんじん　根　皮つき　生	20	25
		＊たまねぎ　りん茎　生	45	56.25
		*冷凍ちくわ	10	12.5
		#糸こんにゃく	13	16.25
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	5	6.25
		＊麦みそ　すり	3	3.75
		#三温糖	1.5	1.88
		$こいくちしょうゆ	2.5	3.13
		#純だし　ｼﾏﾔ	0.5	0.63
		*料理酒（1.8L）	1	1.25
&昆布和え		＊キャベツ　結球葉　生	30	37.5
		＊きゅうり　果実　生	25	31.25
		#塩昆布（140g入）	1.5	1.88
		$こいくちしょうゆ	0.3	0.38
＊りんご（小1/8,中1/6）		＊りんご36玉(10kg)278g15%	30	0
		＊りんご36玉(10kg)278g15%	0	39

10月23日（木曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊他人丼の具		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	35	43.75
		＊鶏卵　L　全卵　生	40	50
		＊薄切りかまぼこ（紅白）	8	10
		＊ささがきごぼう	10	12.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	60	75
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	5	6.25
		$こいくちしょうゆ	3	3.75
		＊みりん（1.8L）	2	2.5
		*料理酒（1.8L）	2	2.5
		#純だし　ｼﾏﾔ	0.2	0.25
		#じゃがいもでん粉	2	2.5
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●アーモンド和え		＊キャベツ　結球葉　生	20	25
		＊にんじん　根　皮つき　生	8	10
		ブラックマッペもやし　ゆで	20	25
		$ほうれんそう 葉　生	10	12.5
		#ﾛｰｽﾄｱｰﾓﾝﾄﾞ(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	3	3.75
		#三温糖	0.9	1.13
		$こいくちしょうゆ	2.3	2.88
		*食塩　5kg	0.01	0.01

10月24日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
＊丸型横割りパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)65g	65	0
		＊ﾊﾟﾝｽﾗｲｽ賃（縦横）	1	0
		ガゼット代	1	1
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		＊ﾊﾟﾝｽﾗｲｽ賃（縦横）	0	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊ABCスープ		#ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄﾏｶﾛﾆ	5	6.25
		#冷凍ﾍﾞｰｺﾝ（短冊）	7	8.75
		＊じゃがいも　塊茎　生	40	50
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	25	31.25
		＊ぶなしめじ　生	6	7.5
		＊セロリー　葉柄　生	3	3.75
		パセリ　乾燥	0.05	0.06
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	0.8	1
		$こいくちしょうゆ	1	1.25
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
＊(揚)えびカツ		えびｶﾂ40g　卵・乳なし すり身入	40	0
		＊菜種白絞油（一斗缶）	4	0
		*えびｶﾂ60g 卵・乳なし すり身入	0	60
		＊菜種白絞油（一斗缶）	0	6
*ゆで野菜		＊キャベツ　結球葉　生	30	37.5
		＊冷凍県産にんじん（千切り）	7	8.75
		*食塩　5kg	0.25	0.31
*ﾉﾝｴｯｸﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ		#ﾉﾝｴｯｸﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ8g	8	0
		#ﾉﾝｴｯｸﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ8g	0	8

10月28日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)58.3gg	58.3	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		ガゼット代	1	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
&鶏肉のトマト煮		・国産若鶏手羽ｽﾗｲｽ	30	37.5
		#ｼｪﾙﾏｶﾛﾆ	7	8.75
		＊たまねぎ　りん茎　生	40	50
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75
		*ｶﾘﾌﾗﾜｰ　冷凍	15	18.75
		＊キャベツ　結球葉　生	30	37.5
		＊ぶなしめじ　生	7	8.75
		#グリンピース　冷凍	4	5
		#ﾄﾏﾄ水煮1号缶（ﾀﾞｲｽ）	7	8.75
		#トマトケチャップ1kg	10	12.5
		#ウスターソース 1.8l	0.8	1
		#三温糖	0.2	0.25
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	0.7	0.88
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
		$こいくちしょうゆ	0.2	0.25
●(茹)チーズポテト		＊じゃがいも　塊茎　生	60	75
		＊たまねぎ　りん茎　生	25	31.25
		#ｶｰﾈﾙ(ﾎｰﾙ)ｺｰﾝ	6.5	8.13
		＊粉ﾁｰｽﾞ500g	2	2.5
		*食塩　5kg	0.05	0.06
		#三温糖	0.5	0.63
*黒豆きなこクリーム		#黒豆きなこクリーム10g	10	0
		#黒豆きなこクリーム15g	0	15

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和7年度　10月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立鹿野学校給食センター

10月29日（水曜日）					10月30日（木曜日）					10月31日（金曜日）				
献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0	&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0	＊ﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ		#ﾊｰﾌｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	45	56.25
		#強化米	0.21	0			#強化米	0.21	0			・国産豚肉もも(ひき肉)	30	37.5
		山口県産押麦	7	0			山口県産押麦	7	0			＊にんじん　根　皮つき　生	27	33.75
		$精白米	0	90			$精白米	0	90			＊たまねぎ　りん茎　生	72	90
		#強化米	0	0.27			#強化米	0	0.27			マッシュルーム(水煮)	8	10
		山口県産押麦	0	9			山口県産押麦	0	9			#グリンピース　冷凍	5	6.25
●ごぼうのﾄﾞﾗｲｶﾚｰ		・県産豚肉もも(ひき肉)	25	31.25	＊牛乳		＊牛乳	205	0			#サラダ油	1.8	2.25
		#ﾏﾒﾌﾟﾗｽM(乾燥大豆)	6	7.5			＊牛乳	0	205			#トマトケチャップ1kg	14.4	18
		＊たまねぎ　りん茎　生	65	81.25	＊みそ汁		$せせらぎ豆腐　250g	25	31.25			#ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　MCC食品　1kg	14.4	18
		＊にんじん　根　皮つき　生	20	25			#刻み油揚げ 短冊切り	5	6.25			#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	0.81	1.01
		#冷凍ささがきごぼう	18.5	23.13			＊じゃがいも　塊茎　生	30	37.5			＊食塩　5kg	0.41	0.51
		＊青ピーマン	8	10			＊たまねぎ　りん茎　生	20	25			#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.04	0.05
		＊にんにく　りん茎　生	0.2	0.25			＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25			#ウスターソース 1.8l	1.8	2.25
		#バター　有塩バター450g	2.8	3.5			＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	5	6.25	＊牛乳		＊牛乳	205	0
		#ﾊﾞｰﾓﾝﾄｶﾚｰﾌﾚｰｸ　給食用	12.5	15.63			＊麦みそ　すり	8	10			＊牛乳	0	205
		#トマトケチャップ1kg	6	7.5			#カットわかめ	0.3	0.38	＊大根ツナサラダ〈マヨネーズ〉		＊だいこん　根　皮つき　生	30	37.5
		すりおろしリンゴ	6	7.5			#煮干し（出汁用）	3	3.75			#マグロ水煮フレーク	5	6.25
		#特製ｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞｰ　ハウス食品400g	0.01	0.01	＊(ボ)鰯の生姜煮		＊鰯の生姜煮40g真空	40	0			＊きゅうり　果実　生	10	12.5
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	0.3	0.38			＊鰯の生姜煮50g真空	0	50			＊にんじん　根　皮つき　生	3	3.75
		ぶどう酒　赤	1	1.25	●切干大根の甘酢和え		#切り干し大根	4.5	5.63			#L&Mﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 丸和油脂、1kg	6	7.5
＊牛乳		＊牛乳	205	0			＊にんじん　根　皮つき　生	8	10	かぼちゃ蒸しパン		蒸しパンミックス	25	25
		＊牛乳	0	205			#しらす干し 国産	3	3.75			普通牛乳（県産、1L入）	30	30
&大豆サラダ		#県産ﾁｷﾝﾊﾑ(短冊)500g 印南養鶏	7.5	9.38			＊きゅうり　果実　生	20	25			#裏ごしかぼちゃ	15	15
		&乾燥大豆(鹿野産）	5	6.25			#三温糖	1.8	2.25			#ﾀﾞｲｽかぼちゃ 冷凍	8	8
		＊きゅうり　果実　生	8	10			$うすくちしょうゆ	0.6	0.75			#サラダ油	3	3
		＊にんじん　根　皮つき　生	6	7.5			#穀物酢	2.7	3.38			アルミカップ120cc	0	0
		＊キャベツ　結球葉　生	28	35			＊食塩　5kg	0.3	0.38					
		#ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ1L	5	6.25			#白いりごま	2	2.5					

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和7年度 11月分　学校給食献立案（18回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事
3	月	文化の日		
4	火	メープルシロップトースト	サーモンチャウダー　コールスローサラダ	カナダの料理
5	水	麦ごはん	ささみカツ　もやしの酢の物 ごまみそ汁	
6	木	麦ごはん	鰯の生姜煮　高野豆腐の玉子とじ　すまし汁	
7	金	焼きそば風スパゲッティ　かえりとアーモンドの炒り煮 オレンジ		いい歯の日献立
10	月	麦ごはん	ピリ辛豚丼の具　大豆の磯煮	中振替 地場産給食週間
11	火	パン	巣ごもり玉子　鶏肉とさつま芋のシチュー 県産りんごジャム	地場産給食週間 小音楽祭？
12	水	麦ごはん	ポークカレー　山口フルーツミックス	地場産給食週間 小音楽祭？
13	木	麦ごはん	揚げだし豆腐のごまだれ　地場野菜のみそ汁 みかん	地場産給食週間
14	金	パン	ポトフー　しゃきしゃきひじきサラダ	地場産給食週間
17	月	麦ごはん	鶏天　切り干し大根の煮物　だんご汁	大分県の料理
18	火	パン	ペンネのトマト煮　ブロッコリーサラダ	
19	水	麦ごはん	ビビンバの具　トックスープ　みかん	韓国の料理
20	木	菜飯	鮭の幽庵焼き　つしま　かきたま汁	和食の日
21	金	パン	ミートボールのクリーム煮　はなっこりーのソテー	
24	月	振替休日		
25	火	野菜たっぷり豆乳タンメン　もやしの中華サラダ　大学芋		
26	水	わかめ麦ごはん	けんちょう　きんぴられんこん	
27	木	麦ごはん	手作りコロッケ　ゆで野菜　1食ソース 生揚げのみそ汁	読書週間「11匹のねこ」 のコロッケ
28	金	パン	ポークチャップ　野菜サラダ ミルクスープ	

令和7年度　11月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立鹿野学校給食センター

11月4日（火曜日）　カナダの料理

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
＊食ﾊﾟﾝ(ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ)		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)65g	65	0
		＊ﾊﾟﾝｽﾗｲｽ賃（食パン2枚）	1	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		＊ﾊﾟﾝｽﾗｲｽ賃（食パン2枚）	0	1
		メープルシロップ	10	12.5
		バター　有塩バター　200g	2	2.5
		ガゼット代	1	1.25
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●サーモンチャウダー		＊冷凍鮭角切り	25	31.25
		＊たまねぎ　りん茎　生	40	50
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊じゃがいも　塊茎　生	40	50
		グリンピース　冷凍	3	3.75
		#ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｴｰｽｺｰﾝ　理研 1kg	8	10
		#クリームシチュー	1	1.25
		$県北絞り牛乳1ﾘｯﾄﾙ	30	37.5
		＊食塩　5kg	0.05	0.06
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
●コールスローサラダ		＊キャベツ　結球葉　生	40	50
		＊にんじん　根　皮つき　生	6	7.5
		＊きゅうり　果実　生	10	12.5
		#カーネル(ホール)コーン	6	7.5
		#ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ1L	6	7.5

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●ごま味噌汁		$せせらぎ豆腐　250g	20	25
		＊さつまいも（周南市内産）	25	31.25
		＊にんじん（周南市内産）	10	12.5
		＊だいこん　根　皮つき　生	20	25
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	3	3.75
		#煮干し（出汁用）	3	3.75
		＊麦みそ　すり	7.5	9.38
		#白すりごま	3.8	4.75
(揚)ささみカツ		ﾎﾟﾃﾄとお米のささみｶﾂ40g	40	0
		＊菜種白絞油（一斗缶）	4	0
		ﾎﾟﾃﾄとお米のささみｶﾂ50g	0	50
		＊菜種白絞油（一斗缶）	0	5
&もやしの酢の物		＊もやし　生	30	37.5
		＊こまつな　葉　生	15	18.75
		#カットわかめ	0.3	0.38
		$うすくちしょうゆ	1.3	1.63
		#穀物酢	2	2.5
		#三温糖	1.3	1.63

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊すまし汁		$木綿豆腐　400g	30	37.5
		蒸しかまぼこ	5	6.25
		#カットわかめ	0.5	0.63
		＊たまねぎ　りん茎　生	25	31.25
		＊にんじん　根　皮つき　生	8	10
		＊えのきたけ　生	7	8.75
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	3	3.75
		#出し昆布（昆布だし）	1	1.25
		#混合削り節（出汁用）	3	3.75
		$うすくちしょうゆ	4	5
		*食塩　5kg	0.1	0.13
＊(ボ)鰯の生姜煮		*鰯の生姜煮40g真空	40	0
		*鰯の生姜煮50g真空	0	50
＊高野豆腐の卵とじ(副)		・国産若鶏もも(ｽﾗｲｽ)	10	12.5
		*冷凍ちくわ	8	10
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	15	18.75
		#高野豆腐（サイコロ）500g	8	10
		＊鶏卵　L　全卵　生	20	25
		#さやいんげん(ホール)冷凍 500g	3	3.75
		#三温糖	1	1.25
		$うすくちしょうゆ	2.5	3.13
		*料理酒（1.8L）	0.5	0.63

11月7日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
＊焼きそば風スパゲッティ		#ﾊｰﾌｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	54	67.5
		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	45	56.25
		#かのこいか短冊	14	17.5
		＊もやし　生	36	45
		＊キャベツ　結球葉　生	59	73.75
		＊たまねぎ　りん茎　生	59	73.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	18	22.5
		#中華ｽｰﾌﾟ　日本糧食　1Kg	0.9	1.13
		#お好みソース　ｵﾀﾌｸ2.1kg	10	12.5
		#ウスターソース 1.8l	3.6	4.5
		#サラダ油	0.9	1.13
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.05	0.06
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
かえりとｱｰﾓﾝﾄﾞの炒り煮		#かえり(国産)	6	7.5
		#植物油脂　オリーブ油	0.2	0.25
		#ﾛｰｽﾄｱｰﾓﾝﾄﾞ　細切り	3	3.75
		#ロースト大豆	2	2.5
		#白いりごま	1	1.25
		$こいくちしょうゆ	0.3	0.38
		#三温糖	1.5	1.88
＊ｵﾚﾝｼﾞ88玉(小中1/6)		＊ｵﾚﾝｼﾞ88玉(18kg)250g廃棄40%	25	0
		＊ｵﾚﾝｼﾞ88玉(18kg)250g廃棄40%	0	25

11月10日（月曜日）　地場産給食週間

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
*ピリ辛豚丼の具		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	30	37.5
		＊しょうが　根茎　生	0.2	0.25
		＊たまねぎ　りん茎　生	65	81.25
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75
		#冷凍ささがきごぼう	12.5	15.63
		*冷凍ちくわ	10	12.5
		#糸こんにゃく	20	25
		#干し椎茸　山口県内産　ｽﾗｲｽ	1	1.25
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	8	10
		#サラダ油	0.8	1
		$こいくちしょうゆ	5	6.25
		＊みりん（1.8L）	1	1.25
		#三温糖	1.5	1.88
		*料理酒（1.8L）	2	2.5
		*食塩　5kg	0.1	0.13
		#純だし　シマヤ	0.1	0.13
		豆板醤	0.05	0.06
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊大豆の磯煮(副)		#水煮大豆　国産	10	12.5
		＊国産若鶏手羽(生こま切れ)皮付	8	10
		#芽ひじき　県産	1	1.25
		$板こんにゃく（高）	10	12.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		＊ささがきごぼう	5	6.25
		#干し椎茸　山口県内産　ｽﾗｲｽ	0.5	0.63
		#グリンピース　冷凍	2	2.5
		#サラダ油	0.5	0.63
		#三温糖	0.5	0.63
		$こいくちしょうゆ	2	2.5
		＊みりん（1.8L）	0.25	0.31

11月11日（火曜日）　地場産給食週間

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)58.3gg	58.3	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		ガゼット代	1	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊鶏肉とさつまいものｼﾁｭｰ		・県産若鶏手羽(ｽﾗｲｽ)	15	18.75
		＊さつまいも　塊茎　生	40	50
		＊エリンギ　生	5	6.25
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75
		＊キャベツ　結球葉　生	20	25
		＊パセリ（県内産）	0.1	0.13
		#ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ　理研	7	8.75
		普通牛乳（県産、1L入）	30	37.5
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
●（蒸）巣ごもり卵		＊ほうれんそう　葉　生	15	15
		#カーネル(ホール)コーン	6	6
		#バター　有塩バター450g	0.5	0.5
		*食塩　5kg	0.05	0.05
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		＊鶏卵　M　全卵　生　個数購入	50	50
		＊粉ﾁｰｽﾞ500g	2	2
*県産ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ15g		＊県産ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ15g	15	0
		＊県産ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ15g	0	15

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和7年度　11月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立鹿野学校給食センター

11月12日（水曜日）　地場産給食週間

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊ﾎﾟｰｸｶﾚｰ		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	30	37.5
		＊じゃがいも　周南市内産	50	62.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	50	62.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75
		＊にんにく　りん茎　生	0.2	0.25
		＊パセリ（県内産）	0.01	0.01
		#ﾊﾞｰﾓﾝﾄｶﾚｰﾌﾚｰｸ　給食用	13	16.25
		#トマトケチャップ1kg	6	7.5
		普通牛乳（県産、1L入）	5	6.25
		#特製ｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞｰ　ハウス食品400g	0.01	0.01
●山口フルーツミックス		#ぽんかん(缶) 1号(山口県産)	23	28.75
		#みかん（缶）1号缶(山口県産)	23	28.75
		#夏みかん(缶) 1号缶　県産	23	28.75

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
&地場産野菜のみそ汁		#油揚げ（県産）田舎の店	3	3.75
		＊じゃがいも　塊茎　生	35	43.75
		＊だいこん　根　皮つき　生	25	31.25
		＊たまねぎ　りん茎　生	15	18.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	8	10
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	3	3.75
		＊麦みそ　すり	7.5	9.38
		#煮干し（出汁用）	3	3.75
●(揚)揚げ豆腐のごまだれ		$せせらぎ豆腐　250g	41.6	41.6
		*米粉(山口県産500g入り)	4.16	4.16
		＊菜種白絞油（一斗缶）	4.16	4.16
		#三温糖	1	1
		$こいくちしょうゆ	1.8	1.8
		＊みりん（1.8L）	1.5	1.5
		#白いりごま	1	1
		#白すりごま	1	1
		*米粉(山口県産500g入り)	0.2	0.2
		水	2	2
＊みかん(小：1/2　中：1個)		*うんしゅうみかん S普通 生	50	0
		*うんしゅうみかん S普通 生	0	100

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)58.3gg	58.3	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		ガゼット代	1	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊ポトフー		・県産豚肉もも(角切り)	35	43.75
		＊じゃがいも　塊茎　生	45	56.25
		＊たまねぎ　りん茎　生	30	37.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	20	25
		＊かぶ　根　皮つき　生	25	31.25
		＊キャベツ　結球葉　生	30	37.5
		＊パセリ　葉　生	0.5	0.63
		$こいくちしょうゆ	1	1.25
		*食塩　5kg	0.15	0.19
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	1	1.25
●しゃきしゃきひじきサラダ		#芽ひじき　県産	1.5	1.88
		＊きゅうり　果実　生	15	18.75
		＊洗いれんこん	12.5	15.63
		＊にんじん　根　皮つき　生	8	10
		#マグロ油漬フレーク	15	18.75
		＊ほうれんそう　葉　生	13	16.25
		#ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ1L　乳・卵不使用	12.5	15.63

11月17日（月曜日）　大分県の料理

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
&だんご汁（大分県）		*やせうま風平麺	30	37.5
		#刻み油揚げ 短冊切り	5	6.25
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	20	25
		＊こまつな　葉　生	10	12.5
		#出し昆布（昆布だし）	1	1.25
		#混合削り節（出汁用）	2	2.5
		$うすくちしょうゆ	4	5
		*食塩　5kg	0.1	0.13
*(揚)鶏天（手作り）		・国産若鶏むね肉(スライス)	50	50
		*食塩　5kg	0.01	0.01
		$うすくちしょうゆ	0.5	0.5
		＊しょうが　根茎　生	0.5	0.5
		*料理酒（1.8L）	1	1
		＊鶏卵　L　全卵　生	5	5
		#小麦粉（1kg入）	2.5	2.5
		#じゃがいもでん粉	2.5	2.5
		＊菜種白絞油（一斗缶）	5	5
*切干大根の煮物		#切り干し大根	7	8.75
		#干し椎茸　国産　ｽﾗｲｽ	1	1.25
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		#刻み油揚げ 短冊切り	3	3.75
		#三温糖	1	1.25
		$こいくちしょうゆ	2	2.5
		*料理酒（1.8L）	1	1.25
		#白いりごま	1	1.25

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)58.3gg	58.3	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		ガゼット代	1	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
・ペンネのトマト煮		#冷凍ﾍﾞｰｺﾝ（短冊）	7	8.75
		・国産豚肉もも(ひき肉)	18	22.5
		#ﾏﾒﾌﾟﾗｽM（乾燥大豆）	2	2.5
		*ﾍﾟﾝﾈ(乾物)	14	17.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	30	37.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75
		＊じゃがいも　塊茎　生	50	62.5
		#グリンピース　冷凍	6.5	8.13
		#トマト水煮1号缶（ﾀﾞｲｽ）	18	22.5
		#トマトケチャップ1kg	7.5	9.38
		#ウスターソース 1.8l	1	1.25
		#三温糖	0.2	0.25
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	0.8	1
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
		$こいくちしょうゆ	0.3	0.38
＊ブロッコリーサラダ		＊ブロッコリー　花序　生	20	25
		＊キャベツ　結球葉　生	20	25
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		#ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ1L　乳・卵不使用	6	7.5

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
・ビビンバの具（肉）		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	40	50
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	5	6.25
		#三温糖	0.8	1
		$こいくちしょうゆ	2	2.5
		#白すりごま	1	1.25
		＊にんにく　りん茎　生	0.2	0.25
●ビビンバ（ナムル）トッピング		$ほうれんそう 葉　生	18	22.5
		＊もやし　生	24	30
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		$こいくちしょうゆ	2.1	2.63
		#純性ごま油	0.11	0.14
		#三温糖	0.31	0.39
		#一味唐辛子　15g程度	0.01	0.01
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●トックスープ		＊トック	25	31.25
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	38	47.5
		＊えのきたけ　生	5	6.25
		#カットわかめ	0.5	0.63
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	3	3.75
		#中華ｽｰﾌﾟ　日本糧食　1Kg	0.8	1
		$こいくちしょうゆ	0.7	0.88
		$うすくちしょうゆ	1	1.25
		*食塩　5kg	0.04	0.05
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		*料理酒（1.8L）	0.5	0.63
		#純性ごま油	0.5	0.63
		チキンスープ　深川	10	12.5
＊みかん(小：1/2　中：1個)		*うんしゅうみかん S普通 生	50	0
		*うんしゅうみかん S普通 生	0	100

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和7年度　11月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立鹿野学校給食センター

11月20日（木曜日）　和食の日

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
*菜飯		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		&押し麦(県産)	7	0
		#菜めしの素(三島食品)250g	2.1	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		&押し麦(県産)	0	9
		#菜めしの素(三島食品)250g	0	2.7
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊かきたま汁		＊たまねぎ　りん茎　生	30	37.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	8	10
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	5	6.25
		#長かま(白)	10	12.5
		＊鶏卵　Ｌ　全卵　生	35	43.75
		$うすくちしょうゆ	2	2.5
		#出し昆布(昆布だし)	1	1.25
		#混合削り節(出汁用)	2	2.5
		*食塩　5kg	0.2	0.25
		#じゃがいもでん粉	2	5
&(焼)鮭の幽庵焼き		鮭幽庵漬け40g	40	0
		鮭幽庵漬け50g	0	50
＊つしま(山口県)		$木綿豆腐　400g	50	62.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		#刻み油揚げ 短冊切り	3	3.75
		＊しょうが　根茎　生	0.1	0.13
		#干し椎茸　県産　スライス	0.2	0.25
		＊ささがきごぼう	3	3.75
		＊きゅうり　果実　生	7	8.75
		#白すりごま	0.5	0.63
		*料理酒(1.8L)	0.8	1
		$こいくちしょうゆ	4	5
		＊みりん(1.8L)	1	1.25
		#純だし　シマヤ	0.1	0.13
		#穀物酢	2.5	3.13
		#三温糖	1	1.25

11月21日（金曜日）

.	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)58.3gg	58.3	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		ガゼット代	1	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙのｸﾘｰﾑ煮		&国産鶏と豚のﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(Fe･Ca)	25	31.25
		＊たまねぎ　りん茎　生	40	50
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊じゃがいも　塊茎　生	40	50
		グリンピース　冷凍	3	3.75
		#ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ ｴｰｽｺｰﾝ　理研 1kg	8	10
		#クリームシチュー	1	1.25
		$牛乳1ﾘｯﾄﾙ(鉄分強化)	30	37.5
		*食塩　5kg	0.05	0.06
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒･白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
＊はなっこりーのｿﾃｰ		はなっこりー	20	25
		＊キャベツ　結球葉　生	30	37.5
		#冷凍ﾍﾞｰｺﾝ(短冊)	10	12.5
		#サラダ油	0.3	0.38
		*食塩　5kg	0.1	0.13
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒･白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	0.1	0.13
		$こいくちしょうゆ	0.2	0.25

11月25日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&野菜たっぷり豆乳ﾀﾝﾒﾝ		＊冷凍中華麺(ﾗｰﾒﾝ用)武蔵野ﾌｰｽﾞ	90	112.5
		・国産豚肉もも(ひき肉)	35	43.75
		＊にんにく　りん茎　生	0.1	0.13
		＊しょうが　根茎　生	0.2	0.25
		＊白ねぎ	10	12.5
		*料理酒(1.8L)	1	1.25
		$こいくちしょうゆ	1.5	1.88
		#トウバンジャン　130g程度	0.05	0.06
		#サラダ油	1	1.25
		＊たまねぎ　りん茎　生	15	18.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		きくらげ　乾　ｶｯﾄ	0.5	0.63
		＊キャベツ　結球葉　生	15	18.75
		＊チンゲンサイ	15	18.75
		丸鶏がらスープ	1	1.25
		*料理酒(1.8L)	0.5	0.63
		$こいくちしょうゆ	1.5	1.88
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒･白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		#純性ごま油	0.5	0.63
		練り胡麻(300g入)かどや	2	2.5
		#中華ｽｰﾌﾟ　日本糧食　1Kg	0.1	0.13
		#白すりごま	2	2.5
		#調整豆乳	20	25
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●もやしの中華サラダ		＊もやし　生	33	41.25
		＊きゅうり　果実　生	15	18.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	8	10
		#穀物酢	2.4	3
		#三温糖	1.2	1.5
		$こいくちしょうゆ	2	2.5
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒･白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		#純性ごま油	0.8	1
●(揚)大学芋		＊さつまいも　塊茎　生	60	75
		＊菜種白絞油(一斗缶)	6	7.5
		#三温糖	8	10
		$こいくちしょうゆ	0.6	0.75
		#穀物酢	0.2	0.25

11月26日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
＊わかめ麦ごはん		$精白米	70	0
		&押し麦(県産)	7	0
		#強化米	0.21	0
		#わかめご飯の素Fe	2	0
		$精白米	0	90
		&押し麦(県産)	0	9
		#強化米	0	0.27
		#わかめご飯の素Fe	0	2.5
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊けんちょう(山口県)		・国産若鶏手羽ｽﾗｲｽ	20	25
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75
		＊だいこん　根　皮つき　生	60	75
		$木綿豆腐　400g	90	112.5
		#きんぴらこんにゃく	20	25
		#干し椎茸　山口県内産　ｽﾗｲｽ	1	1.25
		#三温糖	1.8	2.25
		$こいくちしょうゆ	5	6.25
		#純だし　シマヤ	0.5	0.63
		*料理酒(1.8L)	1	1.25
		#純性ごま油	0.5	0.63
●きんぴられんこん		・県産豚肉もも(ひき肉)	8	10
		＊洗いれんこん	26	32.5
		＊にんじん(周南市内産)	10	12.5
		#さやいんげん(ﾎｰﾙ)冷凍 500g	3.2	4
		#三温糖	0.5	0.63
		＊みりん(1.8L)	0.3	0.38
		$こいくちしょうゆ	2.2	2.75
		一味唐辛子	0.01	0.01
		#白いりごま	0.7	0.88
		#純だし　シマヤ	0.1	0.13
		#純性ごま油	2	2.5

11月27日（木曜日）　読書週間「11匹のねこ」

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
&生揚げのみそ汁		$生揚げ　200g	30	37.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	25	31.25
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		＊だいこん　根　皮つき　生	25	31.25
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	3	3.75
		＊麦みそ　すり	7.5	9.38
		#煮干し（出汁用）	3	3.75
&(揚)手作りコロッケ		・県産豚肉もも(ひき肉)	15	15
		＊じゃがいも　塊茎　生	60	60
		＊たまねぎ　りん茎　生	20	20
		*食塩　5kg	0.05	0.05
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	0.5	0.5
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒･白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		＊鶏卵　Ｌ　全卵　生	3	3
		#小麦粉(1kg入)	3	3
		*パン粉　乾燥	3	3
		＊菜種白絞油(一斗缶)	8.5	8.5
*ゆで野菜		＊キャベツ　結球葉　生	30	37.5
		＊冷凍県産にんじん(千切り)	7	8.75
		*食塩　5kg	0.25	0.31
*ウスターソース(1食)		#ウスターソース5g	5	6.25

11月28日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)58.3gg	58.3	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		ガゼット代	1	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊ミルクスープ		・国産若鶏むね肉(スライス)	15	18.75
		＊じゃがいも　塊茎　生	30	37.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	40	50
		＊ぶなしめじ　生	8	10
		#さやいんげん(ﾎｰﾙ)冷凍 500g	5	6.25
		$牛乳1ﾘｯﾄﾙ(鉄分強化)	40	50
		*食塩　5kg	0.05	0.06
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒･白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
		#ｸﾘｰﾑﾎﾟﾀｰｼﾞｭ　理研	7	8.75
＊ポークチャップ		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	40	50
		#トマトケチャップ1kg	3	3.75
		$こいくちしょうゆ	0.5	0.63
		#ｳｽﾀｰｿｰｽ 1.8l	1	1.25
		#三温糖	0.3	0.38
		＊たまねぎ　りん茎　生	30	37.5
		#サラダ油	0.5	0.63
＊野菜サラダ		＊キャベツ　結球葉　生	30	37.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		＊きゅうり　果実　生	20	25
		*ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ1ﾘｯﾄﾙJFDA	7.5	9.38
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒･白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和7年度 12月分　学校給食献立案（18回）

※献立は物資の価格変動等で変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜日	主食	献立（牛乳は毎日つきます）	行事
1	月	五目あんかけチャーハン　きびなごの南蛮漬け		
2	火	パン	ミートボールシチュー　れんこんサラダ	
3	水	麦ごはん	ほっけの塩焼き　昆布の炒め物　どさんこ汁	北海道の料理
4	木	麦ごはん	キムチーズ肉じゃが　じゃこサラダ	
5	金	パン	マカロニのカレー煮　大根ツナサラダ	
8	月	麦ごはん	鹿野高原豚のみそ焼き　磯香あえ　すまし汁	地場産給食
9	火	肉うどん　切り干し大根のおかか炒め　ドーナッツ		
10	水	わかめ麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮　五目きんぴら	
11	木	麦ごはん	マーボー豆腐　玉子入り中華サラダ	
12	金	パン	シェパーズパイ　スコッチブロス オレンジ	イギリスの料理
15	月	麦ごはん	チキンチキンれんこん　もやし酢の物 じゃがいものみそ汁	
16	火	縦割りパン	チリコンカンの具　コーンクリームスープ　みかん	
17	水	麦ごはん	鰯のおかか煮　茎わかめとキャベツの和え物 けんちん汁	
18	木	麦ごはん	おでん風煮　うの花炒め	
19	金	小パン	照焼チキン　ブロッコリーのサラダ コンソメスープ　※セレクトデザート	クリスマス献立
22	月	菜飯	かぼちゃひき肉フライ　こんにゃくの白和え 根菜汁	冬至の献立
23	火	パン	豆腐ハンバーグ　ポテトサラダ　ミネストローネ	
24	水	麦ごはん	ポークカレー　冬野菜のサラダ　バナナ	

※11月初旬に希望をとります。

令和7年度　12月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立鹿野学校給食センター

12月1日（月曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
●五目チャーハン		$精白米	55	0
		#強化米	0.15	0
		&押し麦(県産)	5.5	0
		#中華ｽｰﾌﾟ　日本糧食　1Kg	1	0
		$精白米	0	70
		#強化米	0	0.2
		&押し麦(県産)	0	7
		#中華ｽｰﾌﾟ　日本糧食　1Kg	0	1.4
		#冷凍ﾍﾞｰｺﾝ(短冊)	13	16.25
		#純性ごま油	2	2.5
		＊こまつな　葉　生	15	18.75
		#干し椎茸　国産　ｽﾗｲｽ	0.3	0.38
		＊にんじん(周南市内産)	5	6.25
		*料理酒(1.8L)	1.5	1.88
		#中華ｽｰﾌﾟ　日本糧食　1Kg	0.15	0.19
		$うすくちしょうゆ	0.3	0.38
		*食塩　5kg	0.2	0.25
		#バター　有塩バター450g	2.5	3.13
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
あんかけスープ		＊たまねぎ　りん茎　生	15	18.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊鶏卵　Ｌ　全卵　生	45	56.25
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	8	10
		$うすくちしょうゆ	2	2.5
		#中華スープ	1	1.25
		*食塩　5kg	0.1	0.13
		#じゃがいもでん粉	3.5	4.38
&(揚)きびなごの南蛮漬け		きびなごフライ	25	31.25
		＊菜種白絞油(一斗缶)	2.5	3.13
		＊たまねぎ　りん茎　生	10	12.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		＊青ピーマン	5	6.25
		#穀物酢	3	3.75
		#三温糖	4	5
		$こいくちしょうゆ	4	5

12月2日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)58.3gg	58.3	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		ガゼット代	1	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
ミートボールシチュー		&国産鶏と豚のﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ(Fe・Ca)	28	35
		#水煮大豆　国産	8	10
		$ほうれんそう 葉　生	12	15
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	40	50
		＊じゃがいも　塊茎　生	32	40
		#サラダ油	1	1.25
		#クリームシチュー	7.5	9.38
		$牛乳1ﾘｯﾄﾙ(鉄分強化)	30	37.5
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
		*食塩　5kg	0.05	0.06
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	0.05	0.06
＊れんこんサラダ		＊洗いれんこん	15	18.75
		＊キャベツ　結球葉　生	20	25
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		鶏ささみ水煮フレーク	8	10
		#芽ひじき　国産	1	1.25
		#ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ1L　乳・卵不使用	8	10

12月3日（水曜日）　北海道の料理

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
*道産子汁(北海道)		*鉄･ｶﾙｼｳﾑ･食物繊維強化とうふ	25	31.25
		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	15	18.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	20	25
		＊じゃがいも　塊茎　生	25	31.25
		#カーネル(ホール)コーン	20	25
		#カットわかめ	0.5	0.63
		＊白ねぎ	5	6.25
		＊麦みそ　すり	7	8.75
		$こいくちしょうゆ	0.4	0.5
		#バター　有塩バター450g	2	2.5
		#混合削り節(出汁用)	2	2.5
●(焼)ほっけの塩焼き		ほっけ塩水漬け40g	40	0
		ほっけ塩水漬け50g	0	50
昆布の炒め物		#刻み昆布	2	2.5
		$さつまあげ(5枚入り)	8	10
		#きんぴらこんにゃく	8	10
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		#さやいんげん(ﾎｰﾙ)冷凍 500g	5	6.25
		#純性ごま油	0.5	0.63
		$こいくちしょうゆ	1.2	1.5
		#三温糖	0.5	0.63
		＊みりん(1.8L)	1	1.25
		#白すりごま	2	2.5

12月4日（木曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊キムチーズ肉じゃが(主)		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	20	25
		＃白菜ｷﾑﾁ	15	18.75
		＊じゃがいも　塊茎　生	70	87.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	40	50
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75
		*冷凍ちくわ	10	12.5
		#さやいんげん(ﾎｰﾙ)冷凍 500g	5	6.25
		#角切りﾁｰｽﾞ 4～5㎜角	5	6.25
		$こいくちしょうゆ	2.5	3.13
		*料理酒(1.8L)	1.6	2
		#三温糖	1.67	2.09
		#純性ごま油	1	1.25
＊じゃこｻﾗﾀﾞ		#しらす干し 国産	2	2.5
		＊キャベツ　結球葉　生	35	43.75
		＊きゅうり　果実　生	10	12.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		#三温糖	0.9	1.13
		$こいくちしょうゆ	0.5	0.63
		#穀物酢	3.7	4.63
		*食塩　5kg	0.01	0.01
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		#植物油脂　オリーブ油	2	2.5

12月5日（金曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)58.3gg	58.3	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		ガゼット代	1	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●マカロニのカレー煮		#ｴﾙﾎﾞﾏｶﾛﾆ	15	18.75
		・国産若鶏手羽ｽﾗｲｽ	15	18.75
		＊じゃがいも　塊茎　生	50	62.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	45	56.25
		＊にんじん　根　皮つき　生	20	25
		#グリンピース　冷凍	3	3.75
		#サラダ油	0.5	0.63
		#トマトケチャップ1kg	2	2.5
		＃ﾊﾞｰﾓﾝﾄｶﾚｰﾌﾚｰｸ　給食用	10	12.5
		#ｳｽﾀｰｿｰｽ 1.8l	1	1.25
		#特製ｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞｰ　ﾊｳｽ食品400g	0.1	0.13
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	0.5	0.63
		#三温糖	0.2	0.25
＊大根ツナサラダ〈マヨネーズ〉		＊だいこん　根　皮つき　生	30	37.5
		#マグロ水煮フレーク	8.5	10.63
		＊こまつな　葉　生	10	12.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	3	3.75
		#L&Mﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 丸和油脂、1kg	6	7.5

12月8日（月曜日）　地場産給食

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊すまし汁		$木綿豆腐　400g	30	37.5
		#油揚げ	5	6.25
		蒸しかまぼこ	5	6.25
		#カットわかめ	0.5	0.63
		＊たまねぎ　りん茎　生	25	31.25
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊えのきたけ　生	7	8.75
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	3	3.75
		#出し昆布(昆布だし)	1	1.25
		#混合削り節(出汁用)	3	3.75
		$うすくちしょうゆ	4	5
		*食塩　5kg	0.1	0.13
&鹿野高原豚のみそ焼き		&鹿野高原豚角切り(味噌焼き用)	50	62.5
＊磯香あえ		$ほうれんそう 葉　生	40	50
		＊キャベツ　結球葉　生	15	18.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		#もみのり	0.8	1
		#三温糖	0.5	0.63
		$こいくちしょうゆ	1.5	1.88

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和7年度　12月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立鹿野学校給食センター

12月9日（火曜日）					12月10日（水曜日）					12月11日（木曜日）				
献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
＊肉うどん		#冷凍うどん 250g学校給食用	125	156.25	＊わかめ麦ごはん		$精白米	70	0	&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	35	43.75			&押し麦(県産)	7	0			#強化米	0.21	0
		#刻み油揚げ 短冊切り	16	20			#強化米	0.21	0			山口県産押麦	7	0
		#三温糖	1	1.25			#わかめご飯の素Fe	2	0			$精白米	0	90
		$こいくちしょうゆ	1.5	1.88			$精白米	0	90			#強化米	0	0.27
		＊料理酒（1.8L）	0.2	0.25			&押し麦(県産)	0	9			山口県産押麦	0	9
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75			#強化米	0	0.27	＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊たまねぎ　りん茎　生	30	37.5			#わかめご飯の素Fe	0	2.5			＊牛乳	0	205
		$冷凍平天 60g	10	12.5	＊牛乳		＊牛乳	205	0	●マーボー豆腐		$木綿豆腐　400g	100	125
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	5	6.25			＊牛乳	0	205			・国産豚肉もも(ひき肉)	6.5	8.13
		＊みりん（1.8L）	1	1.25	＊じゃがいものそぼろ煮(主)		・国産若鶏むね肉(ひき肉)	20	25			#ﾏﾒﾌﾟﾗｽM（乾燥大豆）	6.5	8.13
		$こいくちしょうゆ	2	2.5			＊じゃがいも　塊茎　生	70	87.5			#干し椎茸　国産　ｽﾗｲｽ	0.5	0.63
		#出し昆布（昆布だし）	1	1.25			＊たまねぎ　りん茎　生	45	56.25			＊しょうが　根茎　生	0.3	0.38
		#煮干し（出汁用）	1	1.25			＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75			＊にんにく　りん茎　生	0.3	0.38
＊牛乳		＊牛乳	205	0			$生揚げ　200g	25	31.25			＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75
		＊牛乳	0	205			#グリンピース　冷凍	5	6.25			＊たまねぎ　りん茎　生	40	50
●切り干し大根のおかか炒め		#切り干し大根	4.6	5.75			#三温糖	2	2.5			＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	3	3.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5			$こいくちしょうゆ	4	5			＊赤みそ	7	8.75
		#刻み油揚げ 短冊切り	8	10			#じゃがいもでん粉	1	1.25			#三温糖	1	1.25
		#しらす干し 国産	0.6	0.75			＊料理酒（1.8L）	0.5	0.63			$こいくちしょうゆ	0.5	0.63
		＊こまつな　葉　生	12	15	五目きんぴら		＊洗いごぼう	20	25			#中華ｽｰﾌﾟ　日本糧食　1Kg	0.3	0.38
		＊糸がきかつお	1.2	1.5			$さつまあげ(5枚入り)	10	12.5			#トウバンジャン　130g程度	0.02	0.03
		#三温糖	0.5	0.63			#きんぴらこんにゃく	10	12.5			#じゃがいもでん粉	1	1.25
		$こいくちしょうゆ	2.5	3.13			＊にんじん　根　皮つき　生	7	8.75			#純性ごま油	1	1.25
		#純性ごま油	1.5	1.88			#さやいんげん(ﾎｰﾙ)冷凍 500g	5	6.25			＊料理酒（1.8L）	1	1.25
●ドーナッツ(1個)		＊さっくりﾐﾙｸﾄﾞｰﾅﾂ35g	35	35			#純性ごま油	0.5	0.63	●ごま酢和え(玉子入)		#しらす干し 国産	1.5	1.88
		＊菜種白絞油（一斗缶）	3.5	3.5			$こいくちしょうゆ	1.8	2.25			キャベツ　結球葉　ゆで	20	25
							#三温糖	0.5	0.63			＊きゅうり　果実　生	10	12.5
							＊みりん（1.8L）	1	1.25			＊もやし　生	20	25
							#一味唐辛子　15g程度	0.01	0.01			＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
							#白すりごま	2	2.5			#(鉄分強化)ｿﾌﾄいり玉子	10	12.5
												#白すりごま	1	1.25
												#三温糖	1	1.25
												$うすくちしょうゆ	1.7	2.13
												#穀物酢	2.5	3.13
												＊食塩　5kg	0.1	0.13

12月12日（金曜日） イギリスの料理					12月15日（月曜日）					12月16日（火曜日）				
献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)58.3gg	58.3	0	&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0	＊縦割りパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)65g	65	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85			#強化米	0.21	0			＊ﾊﾟﾝｽﾗｲｽ賃（縦横）	1	0
		ガゼット代	1	1			山口県産押麦	7	0			＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
＊牛乳		＊牛乳	205	0			$精白米	0	90			＊ﾊﾟﾝｽﾗｲｽ賃（縦横）	0	1
		＊牛乳	0	205			#強化米	0	0.27			ガゼット代	1	1
＊スコッチブロス（イギリス）		#レンズ豆と大麦小麦のﾐｯｸｽ	20	25			山口県産押麦	0	9	＊チリコンカンの具		・国産若鶏むね肉(ひき肉)	8	10
		＊じゃがいも　塊茎　生	30	37.5	＊牛乳		＊牛乳	205	0			・国産豚肉もも(ひき肉)	8	10
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75			＊牛乳	0	205			＊にんにく　りん茎　生	0.5	0.63
		＊たまねぎ　りん茎　生	40	50	＊じゃが芋のみそ汁		＊鉄･ｶﾙｼｳﾑ･食物繊維強化とうふ	30	37.5			＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		＊ぶなしめじ　生	8	10			＊じゃがいも　塊茎　生	30	37.5			＊たまねぎ　りん茎　生	15	18.75
		＊セロリー　葉柄　生	3	3.75			＊たまねぎ　りん茎　生	25	31.25			＊ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ	10	12.5
		パセリ　乾燥	0.01	0.01			＊にんじん　根　皮つき　生	8	10			#トマトケチャップ1kg	10	12.5
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	1	1.25			＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	8	10			#ﾄﾏﾄ水煮1号缶（ﾀﾞｲｽ）	30	37.5
		＊食塩　5kg	0.1	0.13			#カットわかめ	0.5	0.63			＊食塩　5kg	0.1	0.13
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03			＊麦みそ　すり	8	10			#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	0.5	0.63
		チキンスープ　深川	10	12.5			#煮干し（出汁用）	3	3.75			#サラダ油	0.5	0.63
＊(焼)ｼｪﾊﾟｰｽﾞﾊﾟｲ(イギリス)		・県産豚肉もも(ひき肉)	15	18.75	＊チキンチキンれんこん		#山口県産鶏肉ﾀﾞｲｽｶｯﾄ(澱粉付)	40	50	＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊たまねぎ　りん茎　生	25	31.25			＊洗いれんこん	20	25			＊牛乳	0	205
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25			＊菜種白絞油（一斗缶）	4	5	●コーンクリームスープ		#冷凍ﾍﾞｰｺﾝ（短冊）	6	7.5
		#ウスターソース 1.8l	1.2	1.5			＊料理酒（1.8L）	1	1.25			#ｽｲｰﾄｺｰﾝ（ｸﾘｰﾑ)1号缶	10	12.5
		#ﾄﾏﾄ水煮1号缶（ﾀﾞｲｽ）	25	31.25			$こいくちしょうゆ	2.5	3.13			#ｶｰﾈﾙ(ﾎｰﾙ)ｺｰﾝ	6	7.5
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	1	1.25			#三温糖	1.85	2.31			＊たまねぎ　りん茎　生	20	25
		＊じゃがいも　塊茎　生	40	50			＊みりん（1.8L）	1	1.25			＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		#バター　有塩バター450g	1.8	2.25			#グリンピース　冷凍	2	2.5			＊じゃがいも　塊茎　生	30	37.5
		$県北絞り牛乳1ﾘｯﾄﾙ	5	6.25	&もやしの酢の物		＊もやし　生	30	37.5			パセリ　乾燥	0.05	0.06
		＊食塩　5kg	0.05	0.06			＊こまつな　葉　生	15	18.75			#サラダ油	0.3	0.38
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01			$うすくちしょうゆ	1	1.25			チキンスープ　深川	6	7.5
		＊粉ﾁｰｽﾞ	1.8	2.25			#穀物酢	1.5	1.88			#白ｲﾝｹﾞﾝ豆ﾋﾟｭｰﾚ	12.5	15.63
＊ｵﾚﾝｼﾞ88玉(小1/6,中1/4)		＊ｵﾚﾝｼﾞ88玉(18kg)250g廃棄40%	25	0			#三温糖	1	1.25			#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	1	1.25
		＊ｵﾚﾝｼﾞ88玉(18kg)250g廃棄40%	0	38			#白いりごま	1.2	1.5			$県北絞り牛乳1ﾘｯﾄﾙ	31	38.75
												＊食塩　5kg	0.1	0.13
												#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
										＊みかん		＊うんしゅうみかん S普通 生	100	0
												＊うんしゅうみかん S普通 生	0	100

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

令和7年度　12月分　学校給食献立予定表（食材一覧）A日程

周南市立鹿野学校給食センター

12月17日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
けんちん汁		・国産若鶏手羽ｽﾗｲｽ	15	18.75
		$木綿豆腐　400g	35	43.75
		#刻み油揚げ 短冊切り	10	12.5
		＊だいこん　根　皮つき　生	30	37.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	5	6.25
		$うすくちしょうゆ	3.8	4.75
		＊みりん(1.8L)	1.5	1.88
		#出し昆布(昆布だし)	2.2	2.75
		#混合削り節(出汁用)	1	1.25
(ボ)いわしおかか煮		いわしのおかか煮40g	40	0
		いわしのおかか煮50g	0	5
●茎わかめとキャベツの和え物		＊キャベツ　結球葉　生	40	50
		茎わかめの佃煮(500g入)安田食品	3	3.75
		＊食塩　5kg	0.05	0.06
		$うすくちしょうゆ	0.2	0.25
		#白いりごま	2	2.5

12月18日（木曜日）

.	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
おでん風煮		・国産若鶏もも(小口切り)	22	27.5
		#がんもどき 5g/個	15	18.75
		＊冷凍ちくわ	18	22.5
		$板こんにゃく(高)	22	27.5
		#里芋 冷凍	35	43.75
		＊だいこん　根　皮つき　生	45	56.25
		＃煮〆昆布	0.8	1
		#純だし　シマヤ	0.4	0.5
		#三温糖	0.55	0.69
		$うすくちしょうゆ	1.8	2.25
		$こいくちしょうゆ	1.8	2.25
		＊料理酒(1.8L)	0.8	1
●うの花炒め		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	6	7.5
		$おから	15.6	19.5
		＊薄切りかまぼこ(紅白)	6	7.5
		#冷凍ささがきごぼう	12.5	15.63
		＊ほうれんそう　葉　生	5	6.25
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		#サラダ油	2	2.5
		$こいくちしょうゆ	3	3.75
		＊みりん(1.8L)	1	1.25
		＊料理酒(1.8L)	1	1.25
		#三温糖	1.6	2

12月19日（金曜日）　クリスマスの献立

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
＊減量米粉パン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)45g	45	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)65g	0	65
		ガゼット代	1	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊コンソメスープ		#冷凍ﾍﾞｰｺﾝ(短冊)	5	6.25
		#水煮大豆　国産	10	12.5
		＊じゃがいも　塊茎　生	35	43.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		＊たまねぎ　りん茎　生	20	25
		＊キャベツ　結球葉　生	30	37.5
		＊ぶなしめじ　生	10	12.5
		＊セロリー　葉柄　生	1	1.25
		＊パセリ　葉　生	1	1.25
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	1	1.25
		$こいくちしょうゆ	1.5	1.88
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
＊(ボ)照り焼きチキン		＊照り焼きﾁｷﾝ(真空)40g	40	0
		＊照り焼きﾁｷﾝ(真空)50g	0	50
＊ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ		＊ブロッコリー　花序　生	30	37.5
		#ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ1L　乳・卵不使用	4	5
ｸﾘｽﾏｽﾃﾞｻﾞｰﾄ(セレクト)		PSロールケーキ(ｶｽﾀｰﾄﾞ)	10	10
		#黄桃(缶) ダイス	10	10
		＊ﾊﾞﾅﾅ(kg単位購入)	10	10
		$牛乳1ﾘｯﾄﾙ(鉄分強化)	30	30
		ﾌﾟﾘﾝの素600g(ｶｯﾌﾟ付)大島食品	3	3
		アルミカップ120cc	1	1

12月22日 冬至の献立（月曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
*菜飯		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		&押し麦(県産)	7	0
		#菜めしの素(三島食品)250g	1.5	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		&押し麦(県産)	0	9
		#菜めしの素(三島食品)250g	0	1.87
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
●根菜汁		厚揚げ　25mm角程度	30	37.5
		＊だいこん　根　皮つき　生	20	25
		＊さといも周南市内産 球茎生	25	31.25
		＊れんこん　根茎　生	8	10
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		#干し椎茸　県産　スライス	0.5	0.63
		＊葉ねぎ　葉　生(青ねぎ)	3	3.75
		#混合削り節(出汁用)	3	3.75
		#出し昆布(昆布だし)	1	1.25
		$こいくちしょうゆ	1	1.25
		$うすくちしょうゆ	2	2.5
		*食塩　5kg	0.1	0.13
●(揚)かぼちゃひき肉フライ		*北海道産かぼちゃｺﾛｯｹ50gちぬや	50	50
		＊菜種白絞油(一斗缶)	5	5
&こんにゃくの白和え		＊ほうれんそう　葉　生	23	28.75
		＊はくさい　結球葉　生	23	28.75
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		#糸こんにゃく	8	10
		$こいくちしょうゆ	0.5	0.63
		*料理酒(1.8L)	1	1.25
		＊みりん(1.8L)	1	1.25
		$木綿豆腐　400g	30	37.5
		#白すりごま	2	2.5
		＊白みそ	4	5
		#三温糖	0.8	1
		＊みりん(1.8L)	1	1.25

12月23日（火曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
コッペパン		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)58.3gg	58.3	0
		＊ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ(県内産原料)85g	0	85
		ガゼット代	1	1
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊ミネストローネ		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	8	10
		＊たまねぎ　りん茎　生	20	25
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		＊キャベツ　結球葉　生	30	37.5
		#グリンピース　冷凍	2	2.5
		#ｴﾙﾎﾞﾏｶﾛﾆ	8	10
		#ｶﾝﾈｯﾘｰﾆ(白いんげん豆)	10	12.5
		#ﾄﾏﾄ水煮1号缶(ﾀﾞｲｽ)	10	12.5
		#ｺﾝｿﾒｺﾞｰﾙﾄﾞ　500g　理研	1.05	1.31
		*食塩　5kg	0.2	0.25
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.02	0.03
・(焼)豆腐ハンバーグ		豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　50g	50	0
		豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ60g	0	60
●手作りソース		#トマトケチャップ1kg	5	6.25
		中濃ソース	1	1.25
		#三温糖	0.5	0.63
		水	1.5	1.88
&ポテトサラダ		#チキンハム(短冊)	8	10
		＊じゃがいも　塊茎　生	35	43.75
		＊きゅうり　果実　生	10	12.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	10	12.5
		＊にんじん　根　皮つき　生	5	6.25
		#L&Mﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 丸和油脂、1kg	7	8.75
		*食塩　5kg	0.05	0.06
		#ｺｼｮｳ　ｺｼｮｳ100%　黒・白ﾐｯｸｽ	0.01	0.01
		#穀物酢	1	1.25
		#三温糖	0.5	0.63

12月24日（水曜日）

献立名	配合表	食品名	一人あたり予定可食量(g) 小学校	中学校
&麦ごはん(県産)		$精白米	70	0
		#強化米	0.21	0
		山口県産押麦	7	0
		$精白米	0	90
		#強化米	0	0.27
		山口県産押麦	0	9
＊牛乳		＊牛乳	205	0
		＊牛乳	0	205
＊ﾎﾟｰｸｶﾚｰ		・県産豚肉もも(ｽﾗｲｽ)	25	31.25
		＊じゃがいも　塊茎　生	50	62.5
		＊たまねぎ　りん茎　生	40	50
		＊にんじん　根　皮つき　生	15	18.75
		＊にんにく　りん茎　生	0.2	0.25
		＊しょうが　根茎　生	0.5	0.63
		#グリンピース　冷凍	5	6.25
		＃ﾊﾞｰﾓﾝﾄｶﾚｰﾌﾚｰｸ　給食用	12	15
		#トマトケチャップ1kg	4	5
		$牛乳1ﾘｯﾄﾙ(鉄分強化)	8	10
		#ウスターソース 1.8l	0.2	0.25
		#特製ｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞｰ　ハウス食品400g	0.05	0.06
*冬野菜のサラダ		＊ブロッコリー　花序　生	20	25
		*ｶﾘﾌﾗﾜｰ　花序　生	20	25
		＊にんじん　根　皮つき　生	10	12.5
		#カーネル(ホール)コーン	5	6.25
		#L&Mﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 丸和油脂、1kg	6	7.5
*ﾊﾞﾅﾅ(小1/3本、中1/2本)		＊バナナ(6房、85本、13kg)40%	31	0
		＊バナナ(6房、85本、13kg)40%	0	46
			0	0

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。
※学校給食で使用する海産物（ワカメ（ご飯含む）、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布（煮物・だし用）、だし用煮干し等）には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類（エビ、カニ、貝類）等が混入していることがあります。

給食時に発生した嘔吐物への対応（お願い）

食中毒及び感染症の拡大防止のため、 給食時に発生した嘔吐物に対し、**「学校給食衛生管理基準」「食に関する指導の手引（平成 31 年 3 月改訂）」**に準拠した衛生的な処理をお願いします。

【学校給食衛生管理基準　第３ 調理の過程等における衛生管理に係る衛生管理基準（5）配食及び配送】

教職員は、児童生徒の嘔吐物のため汚れた食器具の消毒を行うなど衛生的に処理し、調理室に返却するに当たっては、その旨を明示し、その食器具を返却すること。また、嘔吐物は、調理室には返却しないこと。

【食に関する指導の手引　第 3 節学校給食におけるリスクマネジメント】

食器具に嘔吐物が付着した場合、流水ですすいだだけでは食器にウイルスが付着したまま給食調理施設へ返却され、給食を介した食中毒の発生につながる恐れがあります。嘔吐物が付着した食器具は、次亜塩素酸ナトリウム溶液（塩素濃度 1000ppm に 10 分）に浸して一次消毒を行った後、返却してください。

給食センターへの食器具の返却

1. 嘔吐した児童・生徒の食べ残し、嘔吐物は学校で処分してください。
2. 嘔吐物が付着した可能性のある食器等は（未使用のものも含む）消毒してください。

   ①次亜塩素酸ナトリウム溶液 0.1％（1000ppm）に 10 分浸潤

   ②水で洗い流す。

3. 消毒した食器の入ったビニール袋は、他の食器等とは離し、食器返却時にセンター事務室へお持ちください。

連絡先　鹿野学校給食センター　６８-４１７３